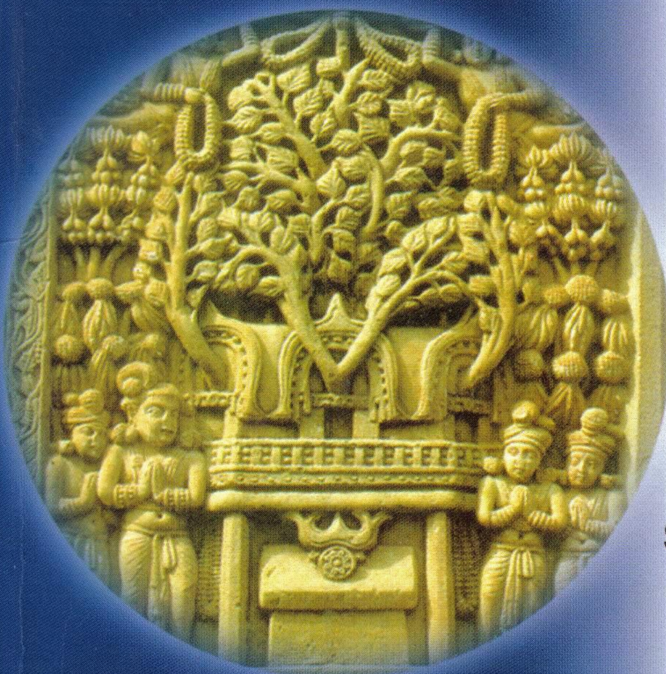
ARTA DE A TRĂI

Meditația Vipassana așa cum este predată de S. N. GOENKA



William Hart

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HART, WILLIAM
Arta de a trăi: Meditaţia Vipassana/William Hart
Trad.: Anca Vultur;
Ed.: Aurelian Scrima;
Bucureşti: Herald, 2002
224 p., 19,5/13 cm (Doctrina vieţii)
ISBN 973-9453-69-4

I. Vultur, Anca (trad.)
II. Scrima, Aurelian (ed.)
294.3

William Hart
THE ART OF LIVING

ISBN original: 0-06-063724-2 publicată pentru prima oară de
Harper & Row, USA, 1987
Viziune grafică: Sorin Nour
Procesare text & tehnoredactare computerizată: Laur Stoichiţă
Corectura textului: Radu Duma
Paula Isarov

William Hart

ARTA DE A TRĂI

Meditaţia Vipassana
aşa cum este predată de S. N. Goenka

Traducere din limba engleză:
Anca Vultur

EDITURA HERALD

Bucureşti

Înţelepciunea este lucrul cel mai important; obţine deci înţelepciune: şi cu preţul a tot ce ai, realizează înţelegerea.

Proverbe, IV. 7

Cuvânt înainte

Rămân recunoscător pentru totdeauna schimbării pe care meditaţia Vipassana a adus-o în viaţa mea. Când am învăţat această tehnică pentru prima dată, am simţit că până atunci rătăcisem într-un labirint de fundături, şi că acum, în sfârşit, am găsit calea regală. în anii ce au urmat, am continuat să urmez această cale şi, cu fiecare pas făcut, ţelul a devenit tot mai clar: eliberarea de întreaga suferinţă, iluminarea deplină. Nu pot pretinde că am atins scopul final, dar nu am nici o îndoială că acest drum duce direct acolo.

Pentru această cale rămân întotdeauna îndatorat lui Sayagyi U Ba Khin şi lanţului de profesori care au păstrat vie tehnica de-a lungul mileniilor, din vremea lui Buddha. În numele lor îi încurajez şi pe alţii să aleagă această cale, astfel încât să poată găsi şi ei ieşirea din suferinţă.

Deşi multe mii de oameni din ţările vestice au învăţat-o, până acum nu a apărut nici o carte care să descrie pe îndelete şi cu exactitate această formă de Vipassana. Sunt fericit că, în sfârşit, un meditator serios s-a angajat să umple acest gol.

Fie ca această carte să aprofundeze înţelegerea celor care practică meditaţia Vipassana, şi fie ca ea să-i încurajeze pe alţii să încerce această tehnică, astfel încât şi ei să poată trăi fericirea eliberării. Fie ca toţi cititorii să înveţe arta de a trăi, pentru a afla pacea şi armonia dinlăuntru şi pentru a genera pace şi armonie faţă de alţii!

Fie ca toate fiinţele să fie fericite!

S. N. GOENKA, *Bombay, aprilie 1986.*

Prefaţă

Printre diversele tipuri de meditaţie din lumea de astăzi, metoda Vipassana, predată de S. N. Goenka, este unică. Această tehnică este o cale simplă, logică, de a atinge adevărata pace a minţii şi de a duce o viaţă fericită, folositoare. Păstrată mult timp în comunitatea buddhistă din Birmania, Vipassana nu conţine în sine nimic de natură sectară şi poate fi acceptată şi pusă în practică de oameni din orice mediu.

S. N. Goenka este un industriaş pensionar şi un fost conducător al comunităţii indiene din Birmania. Născut într-o familie hindusă conservatoare, el a suferit din tinereţe de migrene grave. Căutarea unui tratament 1-a adus în contact, în 1955, cu Sayagyi U Ba Khin, care îmbina rolul de înalt funcţionar civil cu rolul particular de profesor de meditaţie. Învăţând Vipassana de la U Ba Khin, Goenka a descoperit o disciplină care mergea mult dincolo de uşurarea simptomelor bolii fizice şi depăşea frontierele culturale şi religioase. Vipassana i-a transformat treptat viaţa în anii următori de practică şi studiu, efectuate sub îndrumarea profesorului său.

În 1969, domnul Goenka a fost autorizat ca profesor de meditaţie Vipassana de U Ba Khin. în acel an, el a venit în India şi a început să predea Vipassana acolo, reintroducând această tehnică în pământul ei de origine. Într-o ţară încă acut divizată de caste şi religie, cursurile lui Goenka au atras mii de oameni din diverse medii. De asemenea, mii de occidentali au participat la cursurile Vipassana, atraşi de natura practică a tehnicii.

Calităţile Vipassanei sunt ilustrate de însuşi domnul Goenka. El este o persoană practică, în contact cu realităţile obişnuite ale vieţii şi capabil să se ocupe de ele cu perspicacitate, dar în orice situaţie el menţine un extraordinar calm al minţii. Împreună cu acest calm există şi o compasiune adâncă pentru alţii, o capacitate de empatie cu orice fiinţă umană. Nu există, totuşi, nimic solemn la el. Are un încântător simţ al umorului, de care face uz în învăţătura sa. Participanţii la curs îşi aduc mult timp aminte de zâmbetul lui, de râsul lui şi de motto-ul lui repetat adesea: „Fii fericit!" În mod clar, Vipassana i-a adus fericire şi el este nerăbdător să împărtăşească această fericire cu alţii, arătându-le tehnica care a funcţionat aşa de bine pentru el.

În ciuda prezenţei sale magnetice, domnul Goenka nu are nici o dorinţă de a fi un guru care îşi transformă discipolii în automate. În loc de aceasta, el predică auto-responsabilitatea. Adevăratul test al Vipassanei este aplicarea ei în viaţă. El îi încurajează pe meditatori să nu stea la picioarele lui, ci să meargă şi să trăiască fericiţi în lume. El evită toate expresiile de devoţiune faţă de el, în loc de asta îndrumându-şi studenţii să fie devotaţi tehnicii, adevărului pe care îl găsesc înlăuntrul lor.

În Birmania, era privilegiul tradiţional al călugărilor buddhişti să predea meditaţia. Însă, ca şi profesorul său, domnul Goenka este laic şi este capul unei familii mari. Totuşi, claritatea învăţăturii sale şi eficienţa tehnicii în sine au câştigat aprobarea călugărilor de rang înalt din Birmania, India şi Sri Lanka, un anumit număr dintre ei participând la cursurile îndrumate de el.

Domnul Goenka insistă că, pentru a-şi menţine puritatea, meditaţia nu trebuie să devină o afacere. Cursurile şi centrele care operează sub direcţia lui funcţionează toate, în întregime, pe bază de non-profit. El însuşi nu primeşte nici o remuneraţie directă sau indirectă pentru munca sa, şi nici profesorii-asistenţi pe care i-a autorizat să predea cursuri ca reprezentanţi ai săi. El distribuie tehnica Vipassana pur şi simplu ca un serviciu adus umanităţii, ca să-i sprijine pe cei care au nevoie de ajutor.

S. N. Goenka este unul dintre puţinii lideri spirituali indieni care este respectat tot aşa de mult în India şi în Vest. Totuşi, el nu a căutat niciodată publicitatea, preferând să se bazeze pe cuvântul oral în răspândirea interesului pentru Vipassana; şi el a subliniat întotdeauna importanţa practicii, în fapt a meditaţiei faţă de simplele scrieri despre meditaţie. Din aceste motive, el este mai puţin cunoscut decât ar merita să fie. Această carte este primul studiu extins al învăţăturii sale, pregătit sub îndrumarea şi cu consimţământul său.

Principalele materiale-sursă pentru această lucrare sunt discursurile rostite de domnul Goenka în timpul unui curs Vipassana de zece zile şi, în mai mică măsură, articolele sale scrise în limba engleză. Am folosit liber aceste materiale, împrumutând nu numai liniile de argumentaţie şi organizare a anumitor puncte, dar şi exemplele date în discursuri şi, în mod frecvent, exact cuvintele folosite, chiar şi propoziţii întregi. Pentru cei care au participat la cursurile de meditaţie Vipassana predate de el, multe lucruri din această carte vor fi cu siguranţă familiare şi s-ar putea chiar să poată identifica un anumit discurs sau articol care a fost folosit la un moment dat în text.

În timpul unui curs, explicaţiile profesorului sunt însoţite pas cu pas de experienţa participanţilor la meditaţie. Aici, materialul a fost reorganizat în beneficiul unui auditoriu diferit, oameni care doar citesc despre meditaţie fără să o fi practicat neapărat. Pentru astfel de cititori s-a făcut o încercare de a prezenta învăţătura aşa cum este ea experimentată în fapt: o progresie logică curgând neîntrerupt de la primul pas până la ţelul final. Acest întreg organic este uşor de înţeles pentru meditatori, dar lucrarea de faţă încearcă să dea non- meditatorilor o privire asupra învăţăturii aşa cum se desfăşoară ea pentru un practicant.

Anumite secţiuni păstrează deliberat tonul cuvântului vorbit pentru a da o impresie mai vie asupra modului cum predă domnul Goenka. Aceste secţiuni constau din poveştile aşezate între capitole şi întrebările şi răspunsurile care încheie fiecare capitol, dialoguri luate din discuţiile reale cu studenţii în timpul cursurilor sau în interviurile particulare. Unele poveşti sunt inspirate de evenimente din viaţa lui Buddha, altele din bogata moştenire indiană a poveştilor folclorice, iar altele din experienţa personală a domnului Goenka. Toate sunt narate în propriile sale cuvinte, nu cu intenţia de a îmbunătăţi originalul, ci pur şi simplu pentru a prezenta poveştile într-un mod proaspăt, subliniind relevanţa lor pentru practica meditaţiei. Aceste poveşti luminează atmosfera serioasă a unui curs Vipassana şi oferă inspiraţie, ilustrând câteva puncte centrale ale învăţăturii, în formă memorabilă. Din multele astfel de poveşti spuse într-un curs de zece zile, doar o mică selecţie a fost inclusă aici.

Citatele sunt din documentele cele mai vechi şi larg acceptate ale învăţăturilor lui Buddha din Colecţia Discursurilor *(Sutta Piţaka),* aşa cum a fost păstrată ea în vechea limbă păli din ţările cu buddhism Theravada. Pentru a menţine un ton uniform în întreaga carte, am încercat să traduc din nou toate pasajele citate aici. Făcând astfel, m-am inspirat din opera traducătorilor de frunte. însă deoarece aceasta nu este o operă cărturărească, nu m-am străduit să realizez o traducere

literară din limba păli. În loc de aceasta, am încercat să transmit într-un limbaj direct sensul fiecărui pasaj aşa cum apare el unui meditator Vipassana în lumina experienţei lui de meditaţie. S-ar putea ca redarea unor cuvinte sau pasaje să nu pară ortodoxă, dar sper că în privinţa conţinutului, engleza urmează cel mai literal înţeles al textelor originale.

De dragul consecvenţei şi al preciziei, termenii buddhişti folosiţi în text au fost daţi în forma lor păli, chiar dacă în unele cazuri se poate ca sanscrita să fie mai familiară cititorilor în engleză. De exemplu, termenul păli **dhamma** este folosit în locul sanskritului *dharma,* kamma în loc de *karma,* nibbāna în loc de *nirvāna,* saṅkhāra în loc de *samskāra.*

Pentru a face textul mai uşor de înţeles, cuvintele păli au fost puse la plural în stil englezesc, adăugând „s". în general, s-a folosit un minimum de cuvinte păli în text pentru a evita o obscuritate nedorită. Totuşi, ele oferă adesea o stenogramă convenabilă pentru anumite concepte nefamiliare gândirii vestice, care nu pot fi uşor exprimate în engleză într-un singur cuvânt. Din acest motiv, pe alocuri a fost preferabil să folosesc păli decât o frază mai lungă în engleză. Toţi termenii păli tipăriţi în caractere aldine sunt definiţi în glosarul de la sfârşitul cărţii.

Tehnica Vipassana oferă beneficii egale tuturor celor care o practică, fără nici o discriminare pe bază de rasă, clasă socială sau sex. Pentru a rămâne credincios acestei abordări universale, am încercat să exclud folosirea unui limbaj discriminator în text. Totuşi, uneori, am folosit pronumele „el" pentru a mă referi la un meditator de gen nespecificat. Cititorii sunt rugaţi să considere folosirea ca nediscriminatorie. Nu există nici o intenţie de a exclude femeile sau de a acorda o importanţă specială bărbaţilor, deoarece o astfel de parţialitate ar fi contrară învăţăturii fundamentale şi spiritului Vipassana.

Sunt recunoscător multor persoane care au ajutat acest proiect. În special, vreau să-mi exprim adânca recunoştinţă faţă de S. N. Goenka pentru că şi-a făcut timp din programul său foarte încărcat ca să se uite peste lucrare pe măsură ce ea prindea formă, şi mai ales, pentru că mi-a îndrumat paşii de începător pe calea descrisă aici.

Într-un sens mai adânc, adevăratul autor al acestei lucrări este S. N. Goenka, deoarece scopul meu nu este altul decât de a prezenta transmiterea de către el a învăţăturii lui Buddha. Meritele acestei lucrări îi aparţin, îmi asum responsabilitatea pentru eventualele defecte.

INTRODUCERE

Închipuiţi-vă că aţi avea posibilitatea de a vă elibera de toate responsabilităţile cotidiene timp de zece zile, într-un loc liniştit, retras, în care să trăiţi feriţi de agitaţie. În acest loc, necesarul fizic fundamental al unei camere şi mesele de peste zi v-ar fi furnizate, iar ajutoare ar fi la îndemână având grijă să aveţi un confort rezonabil. În schimb, s-ar aştepta de la voi să evitaţi orice contact cu ceilalţi şi, în afara activităţilor esenţiale, să vă petreceţi toate orele zilei cu ochii închişi, concentrându-vă mintea asupra unui anumit obiect. Aţi accepta oferta?

Închipuiţi-vă că aţi auzit pur şi simplu că o astfel de posibilitate ar exista; şi că oameni ca şi voi sunt nu numai doritori, dar chiar nerăbdători să-şi petreacă timpul liber în acest fel. Cum aţi descrie activitatea lor? Fixarea buricului, aţi putea spune, sau contemplare; fugă de realitate sau retragere spirituală; auto-intoxi-care sau căutare de sine; introversiune sau introspecţie. Fie că conotaţia este negativă sau pozitivă, impresia comună despre meditaţie este că ea este o retragere din lume. Desigur, sunt unele tehnici care funcţionează în acest fel. Dar nu este nevoie ca meditaţia să fie o fugă. Ea poate fi de asemenea un mod de a întâlni lumea pentru a o înţelege pe ea şi pe noi înşine.

Fiecare fiinţă umană este condiţionată să presupună că lumea reală este în exterior, că modul de a-ţi trăi viaţa este prin contact cu o realitate externă, prin căutare de input, fizic şi mental, din exterior. Cei mai mulţi dintre noi n-au luat în considerare niciodată gândul tăierii contactelor exterioare pentru a vedea ce se întâmplă în interior. Ideea de a face asta sună probabil ca atunci

când decizi să stai ore întregi uitându-te la mira unui canal de televiziune. Mai degrabă explorăm partea nevăzută a lumii sau fundul oceanului decât adâncurile ascunse în noi înşine.

Dar, de fapt, universul există pentru fiecare din noi numai când îl experimentăm cu corpul şi mintea. Nu este niciodată altundeva, este întotdeauna aici şi acum. Explorând aici - şi acum eul din noi, putem explora lumea. Dacă nu investigăm lumea dinlăuntru nu putem cunoaşte niciodată realitatea, vom cunoaşte numai credinţele noastre sau concepţiile noastre intelectuale despre ea. însă, observându-ne pe noi, putem ajunge să cunoaştem realitatea direct şi putem învăţa să ne ocupăm de ea într-un mod pozitiv, creator.

O metodă de explorare a lumii interioare este meditaţia Vipassana aşa cum este predată de S. N. Goenka. Aceasta este un mod practic de a-ţi examina realitatea propriului corp şi a minţii, de a descoperi şi rezolva orice problemă ascunsă acolo, de a dezvolta potenţialul nefolosit şi de a-1 canaliza pentru binele propriu şi pentru binele celorlalţi.

Vipassanā, în antica limbă păli a Indiei, înseamnă privire „înăuntru". Este esenţa învăţăturii lui Buddha, experimentarea reală a adevărurilor de care a vorbit Buddha, el însuşi a atins această experienţă prin practicarea meditaţiei, şi deci meditaţia este ceea ce a predicat el, în primul rând. Cuvintele lui sunt mărturii ale experienţelor lui în meditaţie, precum şi instrucţiuni detaliate despre cum să practici pentru a atinge ţelul pe care el 1-a atins, experienţa adevărului.

Până aici lucrurile sunt larg acceptate, dar rămâne problema despre cum să înţelegem şi să urmăm instrucţiunile date de Buddha. Dacă cuvintele sale au fost păstrate în texte de autenticitate recunoscută, interpretarea instrucţiunilor meditaţiei lui Buddha este dificilă fără contextul unei practici pe viu.

Dar dacă există o tehnică care s-a menţinut peste nenumărate generaţii, care oferă exact rezultatele descrise de Buddha, şi dacă se conformează exact instrucţiunilor sale elucidând puncte din ele rămase mult timp obscure, atunci acea tehnică este demnă de investigat. Vipassana este o astfel de metodă. Este o tehnică extraordinară în simplitatea ei, în lipsa oricăror dogme, şi mai ales în rezultatele pe care le oferă.

Meditaţia Vipassana este predată în cursuri de zece zile, deschise oricui doreşte sincer să înveţe tehnica şi care este sănătos fizic şi mental. Timp de zece zile, participanţii rămân în zona destinată cursului, fără vreun contact cu lumea exterioară. Ei se abţin de la citit şi scris şi îşi suspendă orice practică religioasă sau de alt tel, lucrând exact după instrucţiunile date. De-a lungul întregului curs, ei urmează un cod fundamental de mobilitate, care include abţinerea de la activităţi sexuale şi de la toate intoxicantele. De asemenea, ei menţin tăcerea intre ei în primele nouă zile ale cursului, deşi sunt liberi să discute probleme de meditaţie cu profesorul şi probleme materiale cu administraţia.

În primele trei zile şi jumătate, participanţii practică tin exerciţiu de concentrare mentală. Acesta este pregătitor tehnicii Vipassana propriu-zise care este introdusă în a patra zi de curs. în fiecare zi, sunt introduse alte noi trepte, astfel încât, în finalul cursului, întreaga tehnică a fost prezentată în linii generale. În a zecea zi tăcerea este întreruptă, şi meditatorii fac tranziţie înapoi la un mod mai extravertit de viaţă. Cursul se termină în dimineaţa celei de a unsprezecea zile.

Experienţa celor zece zile conţine, desigur, un număr de surprize pentru meditator. Prima este că meditaţia este muncă grea! Se constată repede că ideea populară cum că ea ar fi un fel de inactivitate sau relaxare este o concepţie greşită. Este necesară o sârguinţă continuă pentru a direcţiona procesele mentale conştient, într-un anumit fel. Instrucţiunile sunt de a lucra cu efort deplin şi totuşi fără tensiune, dar până ce se învaţă asta, exerciţiul poate fi deprimant şi chiar obositor.

O altă surpriză este că, la început, se prea poate ca cunoaşterea câştigată prin auto-observare să nu fie în întregime plăcută sau fericită. În mod normal suntem foarte selectivi în modul cum ne vedem pe noi înşine. Când ne uităm în oglindă suntem atenţi să luăm poza cea mai avantajoasă, expresia cea mai plăcută. În acelaşi fel, avem fiecare o imagine mentală despre noi înşine care subliniază calităţile admirabile, minimalizează defectele şi omite complet unele părţi ale caracterului nostru. Vedem imaginea pe care dorim s-o vedem, nu realitatea.

Însă meditaţia Vipassana este o tehnică de observare a realităţii din toate unghiurile. În loc de o imagine a sinelui stilizată cu grijă, meditatorul se confruntă cu întreg adevărul necenzurat. În mod inevitabil, anumite aspecte ale lui sunt greu de acceptat.

Uneori se pare că în lor de a-şi găsi liniştea interioară, persoana nu găseşte în meditaţie altceva decât agitaţie. Totul în legătură cu cursul pare inacceptabil, nefuncţional: orarul prea încărcat, condiţiile materiale, disciplina, instrucţiunile şi sfatul profesorului, tehnica în sine.

Însă o altă surpriză este că(dficultăţile trec). La un anumit punct, meditatorii învaţă să facă eforturi fără efort, să menţină o atenţie relaxată, o implicare detaşată. În loc de a se lupta, ei devin absorbiti de practică. Acum, imperfecţiunile condiţiilor materiale nu mai par importante, disciplina devine un sprijin, orele trec repede, neobservate. Mintea devine tot aşa de calmă ca un lac de munte în zori, oglindind perfect peisajul din jur *şi, în* acelaşi timp, revelându-şi adâncurile celor care se uită mai îndeaproape. Când această claritate apare fiecare moment este plin de afirmare, frumuseţe şi pace.

Astfel, meditatorul descoperă că tehnica funcţionează, de fapt. La rândul lui, fiecare pas pare un salt enorm, şi totuşi, persoana descoperă că îl poate face. La sfârșitul celor zece zile, devine clar cât de mult s-a înaintat de la începutul cursului. Meditatorul a suferit un proces analog cu o operaţie chirurgicală, cu incizarea unei răni pline cu puroi. Deschiderea leziunii şi apăsarea pe rană pentru a înlătura puroiul este dureroasă, dar dacă nu se face asta, rana nu se poate vindeca niciodată. Odată puroiul îndepărtat, persoana este eliberată de el şi de suferinţa cauzată şi îşi poate redobândi sănătatea. Tot astfel, trecând printr-un curs de zece zile, meditatorul îşi uşurează mintea de unele tensiuni şi se poate bucura de mai multă sănătate mentală. Procesul Vipassanei a operat schimbări adânci înlăuntru, schimbări care persistă după terminarea cursului. Meditatorul constată că puterea mentală câştigată în timpul cursului, tot ceea ce a învăţat, poate fi aplicat în viaţa zilnică pentru binele propriu şi pentru binele altora. Viaţa devine mai armonioasă, rodnică şi fericită.

Tehnica predată de S. N. Goenka este cea pe care el a învăţat-o de la profesorul lui (în prezent decedat) Sayagyi U Ba Khin din Birmania, care a învăţat Vipassana de la Saya U Thet, un foarte cunoscut profesor de meditaţie din Birmania din prima jumătate a acestui secol. La rândul său," Saya U Thet a fost elevul lui Ledi Sayadaw, un faimos călugăr-cărturar birmanez din ultimii ani ai secolului al XlX-lea, primii ani ai secolului al XX-lea. Mai departe nu există nici o mărturie privind numele profesorilor acestei tehnici, dar cei care o practică cred că Ledy Sayadaw a învăţat meditaţia Vipassana de la profesori tradiţionali care au păstrat-o de-a lungul generaţiilor, din timpuri vechi, când învăţătura lui Buddha a fost introdusă prima oară în Birmania.

Desigur, tehnica corespunde instrucţiunilor lui Buddha privind meditaţia în cel mai simplu, literal, înţeles al cuvintelor sale şi, lucrul cel mai important, ea furnizează rezultate care sunt bune, personale, tangibile şi imediate.

Această carte nu este un manual de autoinstruire în practica meditaţiei Vipassana, iar cei care o folosesc aşa o fac pe propria lor răspundere. Tehnica trebuie învăţată numai într-un curs unde există un mediu propice pentru a-1 susţine pe meditator şi un profesor bine instruit. Meditaţia este o problemă serioasă, mai ales tehnica Vipassana, care se preocupă de adâncurile minţii. Nu trebuie abordată niciodată uşuratic. Dacă această carte vă inspiră să încercaţi Vipassana, puteţi să contactaţi adresele aflate la sfârşit pentru a vă informa asupra locurilor şi datelor de desfăşurare a cursurilor.

Scopul acestei cărţi este doar de a înfăţişa în linii generale metoda Vipassana, aşa cum este predată de S. N. Goenka, cu speranţa că aceasta va contribui la înţelegerea învăţăturilor lui Buddha şi a tehnicii de meditaţie ce constituie esenţa lor.

Înotologie

Odată, un tânăr profesor făcea o călătorie pe mare. Era un om foarte educat, cu multe titluri după numele său, dar avea puţină experienţă de viaţă. în echipajul corăbiei pe care călătorea, exista un bătrân marinar analfabet. În fiecare seară, marinarul obişnuia să meargă în cabina tânărului profesor, să-1 asculte cum vorbeşte despre diverse subiecte. Era foarte impresionat de ştiinţa tânărului.

Într-o seară, pe când marinarul se pregătea să părăsească cabina, după mai multe ore de conversaţie, profesorul îl întreabă:

-Bătrâne, ai studiat geologia?

-Ce-i asta, domnule?

-Ştiinţa pământului.

-Nu, domnule, n-am fost la nici o şcoală, la nici un colegiu. N-am studiat nimic, niciodată.

-Bătrâne, ţi-ai pierdut un sfert din viaţă.

Cu o faţă lungă, bătrânul marinar ieşi: „Dacă o persoană aşa de învăţată spune asta, trebuie să fie adevărat", se gândi el. „Mi-am pierdut un sfert din viaţă!"

În seara următoare, iarăşi, pe când marinarul se pregătea să iasă din cabină, profesorul îl întreabă:

-Bătrâne, ai studiat oceanografia?

-Ce-i asta, domnule?

-Ştiinţa mării.

-Nu, domnule, n-am studiat nimic, niciodată.

-Bătrâne, ţi-ai pierdut jumătate din viaţă.

Cu o faţă şi mai lungă, marinarul plecă: „Mi-am pierdut jumătate din viaţă; aşa spune acest învăţat".

În seara următoare, tânărul profesor îl chestionează din nou pe bătrânul marinar:

-Bătrâne, ai studiat meteorologia?

-Ce-i asta, domnule? N-am auzit niciodată de ea.

-Ei bine, ştiinţa vântului, a ploii, a vremii.

-Nu, domnule. Aşa cum v-am mai spus, n-am fost la nici o şcoală. N-am studiat nimic, niciodată.

-N-ai studiat ştiinţa pământului pe care trăieşti; n-ai studiat ştiinţa mării pe care îţi câştigi traiul; n-ai studiat ştiinţa vremii pe care o înfrunţi în fiecare zi? Bătrâne, ţi-ai pierdut trei pătrimi din viaţă.

Bătrânul marinar s-a simţit foarte nefericit: „Acest învăţat spune că mi-am pierdut trei pătrimi din viaţă! Într-adevăr, înseamnă că mi-am pierdut trei pătrimi din viaţă".

Ziua următoare fu rândul bătrânului marinar. El veni alergând la cabina tânărului şi strigă:

-Domnule profesor, aţi studiat înotologia?

-Înotologia? Ce vrei să spui?

-Ştiţi să înotaţi, domnule?

-Nu, nu ştiu să înot.

-Domnule profesor, v-aţi pierdut toată viaţa! Corabia s-a lovit de o stâncă şi se scufundă. Cei care ştiu să înoate pot ajunge la ţărmul apropiat, dar cei care nu ştiu să înoate se vor îneca. Îmi pare aşa de rău, domnule profesor; Într-adevăr, v-aţi pierdut viaţa.

Poţi studia toate „ologiile" din lume, dar dacă nu inveţi înotologia, toate studiile tale sunt inutile. Poţi citi •>i scrie cărţi despre înot, poţi dezbate aspectele lui teoretice subtile, dar cum o să te ajute asta, dacă refuzi să intri tu însuţi în apă? Trebuie să înveţi să înoţi.

Capitolul I
CĂUTAREA

Cu toţii căutăm pacea şi armonia, pentru că acestea lipsesc vieţilor noastre. Cu toţii vrem să fim fericiţi; considerăm asta dreptul nostru. Totuşi, fericirea rămâne un ţel spre care mai mult ne străduim decât îl atingem. Adeseori trăim cu toţii experienţa nemulţumirii în viaţă - agitaţie, iritare, lipsă de armonie, suferinţă. Chiar dacă acum nu avem astfel de nemulţumiri, cu toţii ne putem aminti o vreme când ele ne chinuiau şi putem prevedea un timp când ele vor reapărea. În cele din urmă cu toţii trebuie să facem faţă suferinţei morţii.

Şi nici nu ne limităm nemulţumirile personale la noi înşine; în loc de aceasta, noi continuăm să ne împărtăşim suferinţa altora. Atmosfera din jurul unei persoane nefericite se încarcă cu agitaţie, astfel încât toţi cei care stau în preajma ei se simt şi ei agitaţi şi nefericiţi. În felul acesta, tensiunile individuale se combină spre a crea tensiunea societăţii.

Problema fundamentală a vieţii este natura ei nesatisfăcătoare. Se întâmplă lucruri pe care nu le dorim; lucrurile pe care le dorim nu se întâmplă. Şi nu ştim cum şi de ce acţionează acest proces, aşa cum nu ne cunoaştem nici unul propriul început şi sfârşit.

Cu douăzeci şi cinci de secole în urmă, în nordul Indiei, un om a decis să cerceteze această problemă, 24 problema suferinţei umane. După ani de căutări, încercând diverse metode, el a descoperit o cale de a cunoaşte realitatea propriei sale naturi şi de a avea experienţa unei eliberări reale de suferinţă. Atingând ţelul cel mai înalt - eliberarea, ieşirea din nefericire şi din conflict - el şi-a devotat restul vieţii ajutând alte persoane să facă ceea ce făcuse el însuşi, arătându-le calea de a se elibera.

Această persoană - **Siddhattha Gotama**, cunoscut ca şi Buddha, „cel iluminat" - n-a pretins niciodată a fi mai mult decât un om. Ca toţi marii învăţători, el a devenit un subiect de legendă, dar oricâte poveşti minunate s-au spus despre existenţele sale trecute sau despre puterile sale miraculoase, este unanim recunoscut totuşi că el nu a pretins niciodată că ar fi divin sau că ar fi inspirat de divinitate. Orice calităţi speciale ar fi avut, ele au fost cu precădere calităţi umane pe care el le-a dus la perfecţiune. Ca urmare, tot ceea ce a realizat, stă în puterea oricărei fiinţe umane care se străduieşte ca şi el.

Buddha nu a propovăduit nici o religie sau filozofie sau sistem de credinţă. El şi-a numit învăţătura **Dhamma**, adică „lege", legea naturii. El nu era interesat de dogmă sau de speculaţie vană. În locul lor, oferea o soluţie universală, practică, la o problemă universală. „Acum, ca şi înainte", spunea el „predic despre suferinţă şi eliberarea de suferinţă"[1]. El refuza chiar să discute orice alt subiect care nu ducea la eliberarea de nefericire.

Această învăţătură, insista el, nu era ceva inventat de el însuşi sau revelat lui în mod divin... Era adevărul pur şi simplu, realitatea, pe care prin eforturi proprii reuşise s-o descopere, aşa cum mulţi înaintea lui o mai făcuseră şi mulţi după el o vor face. Nu a pretins nici un monopol asupra adevărului.

Şi nici nu şi-a revendicat vreun drept special pentru învăţătura sa - nici în virtutea credinţei pe care oamenii o aveau în el, nici pe baza naturii evident logice a ceea ce predica. Din contră, el a afirmat că este bine să te îndoieşti şi să testezi tot ceea ce se află dincolo de experienţa proprie:

Nu credeţi pur şi simplu tot ceea ce vi se spune, sau ceea ce vi s-a transmis prin generaţii, sau ceea ce ţine de părerea comună, sau ce spun scripturile. Nu acceptaţi ceva ca fiind adevărat numai prin deducţie sau inferenţă, sau considerând aparenţele exterioare, sau prin parţialitatea unui anumit punct de vedere, sau din cauza plauzibilităţii, sau pentru că maestrul vă spune că aşa este. Dar când voi înşivă veţi cunoaşte direct că «Aceste principii sunt nesănătoase, nedemne, condamnate de cei înţelepţi; când sunt adoptate şi puse în practică ele duc la rău şi suferinţă», atunci trebuie să le abandonaţi. Iar când voi înşivă veţi cunoaşte direct că «Aceste principii sunt sănătoase, ireproşabile, lăudate de cei înţelepţi; când sunt adoptate şi puse în practică ele duc la bunăstare şi fericire», atunci trebuie să le acceptaţi şi să le practicaţi.[2]

Cea mai înaltă autoritate este propria experienţă a adevărului. Nimic nu trebuie acceptat doar pe bază de credinţă; lucrurile trebuiesc examinate ca să vedem dacă sunt logice, practice, benefice. Iar examinarea raţională a unei învăţături nu este nici ea suficientă pentru acceptarea ei ca fiind adevărată intelectual. Dacă vrem să beneficiem de adevăr, trebuie să avem experienţa lui directă. Numai atunci putem şti dacă este întru totul adevărat. Buddha a subliniat întotdeauna că el a propovăduit numai ceea ce a experimentat prin cunoaştere directă şi a încurajat pe alţii să dezvolte şi ei o astfel de cunoaştere, să devină proprii lor stăpâni: „Faceţi fiecare din voi înşivă o insulă, faceţi din voi înşivă un refugiu; nu există nici un alt refugiu. Faceţi din adevăr insula voastră, faceţi din adevăr refugiul vostru; nu există alt refugiu"[3].

Singurul refugiu real în viaţă, singurul pământ solid, singura autoritate care poate oferi călăuzire şi protecţie potrivită este adevărul, Dhamma, legea naturii, trăită şi verificată de tine însuţi. De aceea, în învăţătura sa, Buddha a dat întotdeauna cea mai mare importanţă trăirii directe a adevărului. Ceea ce el a experimentat a explicat pe cât de clar posibil, astfel încât alţii să poată aivea un ghid cu care să lucreze spre realizarea adevărului. El spunea: „Învăţătura pe care am prezentat-o nu are versiuni separate exterioare şi interioare. Nimic n-a lost ţinut ascuns în mâna maestrului"[4]. El nu avea o doctrină esoterică pentru puţinii aleşi. Din contră, el voia să facă cunoscută legea naturii cât mai simplu şi larg posibil, astfel încât mai mulţi oameni să poată beneficia de ea.

Nici nu era interesat să formeze o sectă sau un cult al personalităţii cu sine în centru. El susţinea că personalitatea celui care predică este de o importanţă minoră faţă de învăţătura în sine. Scopul său era să arate altora cum să se elibereze, nu să-i transforme în disipoli orbi. Unui adept care-i arăta o veneraţie excesivă i-a spus:

„Ce câştigi văzând acest corp care este supus decăderii? Cel care vede Dhamma, mă vede pe mine; cel care ma vede pe mine, vede Dhamma".[5]

Devoţiunea faţă de o altă persoană, oricât de sfântă, nu este suficientă pentru a elibera pe cineva; nu poate exista eliberare sau salvare fără experienţa directă a realităţii. De aceea, adevărul are întâietate, nu cel care îl rosteşte. Se cuvine tot respectul celui care predică adevărul, dar cel mai bun mod de a-ţi arăta respectul este să lucrezi tu însuţi pentru a realiza adevărul. Când, spre sfârşitul vieţii sale, i s-au dat onoruri extravagante, Buddha a comentat: „Nu aşa este onorat, ori respectat, ori cinstit, ori stimat, ori venerat cel iluminat. Mai degrabă călugărul ori călugăriţa, adeptul ori adepta laică, care păşesc statornic pe calea Dhamma de la primii paşi până la scopul final, care practică Dhamma lucrând corect, ei sunt aceia care onorează, respectă, stimează, cinstesc şi venerează pe cel iluminat cu cel mai mare respect".[6]

Ceea ce Buddha a propovăduit era o cale ce putea fi urmată de orice fiinţă umană. El a numit această cale Calea Nobilă cu Opt Trepte, însemnând practica a opt părţi corelate. Ea este nobilă în sensul că oricine păşeşte pe cale devine o persoană cu inima nobilă, sfântă, eliberată de suferinţă.

Este o cale a cunoaşterii naturii realităţii, o cale a realizării adevărului. Pentru a ne rezolva problemele, noi trebuie să percepem situaţia aşa cum este ea în realitate. Trebuie să învăţăm să recunoaştem realitatea superficială, aparentă, şi de asemenea să pătrundem şi dincolo de aparenţe ca să putem percepe adevărurile mai subtile, apoi adevărul ultim şi în cele din urmă să experimentăm adevărul eliberării de suferinţă. Nu are importanţă ce nume am decide să-i dăm acestui adevăr al eliberării - **nibbāna,** „rai" sau orice altceva.
Lucrul important este ca noi să ajungem să avem această experienţă.

Singura cale de a trăi, de a experimenta adevărul direct este de a privi înăuntru, de a se observa pe sine. Întreaga viaţă am fost obişnuiţi să privim în afară. Am fost întotdeauna interesaţi de ceea ce se întâmplă în afară, de ceea ce fac alţii. Arareori am încercat să ne examinăm pe noi înşine, propria noastră structură mentală şi fizică, propriile noastre acţiuni, propria noastră realitate. Rămânem deci necunoscuţi nouă înşine. Nu ne dăm seama cât de dăunătoare este această ignoranţă, și cât de mult rămânem sclavii forţelor dinlăuntrul nostru de care nu suntem conştienţi.

Acest întuneric interior trebuie împrăştiat pentru a percepe adevărul. Trebuie să cunoaştem propria noastră natură, pentru a înţelege natura existenţei. Deci calea pe care Buddha ne-a arătat-o este calea introspecţiei, a auto-observării.

El spunea: „Chiar în acest corp lung de un stânjen conţinând mintea cu percepţiile ei, eu cunosc universul, originea lui, încetarea lui şi calea ce duce la încetarea lui".[7] Întregul univers şi legile naturii prin care funcţionează acesta trebuie experimentate în sine. Ele pot fi trăite *numai* în sine.

Calea este deopotrivă o cale de purificare. Cercetăm adevărul despre noi înşine nu din curiozitate intelectuală vană, ci cu un scop precis. Observându-ne, devenim conştienţi pentru prima dată de reacţiile condiţionate, de prejudecăţile care ne umbresc viziunea mentală, care ne ascund realitatea şi ne produc suferinţă. Recunoaştem tensiunile interioare acumulate care ne ţin agitaţi, nefericiţi şi realizăm că ele pot fi îndepărtate. Încetul cu incetul, învăţăm cum să le facem să se dizolve şi minţile noastre devin pure, împăcate şi fericite.

Calea este un proces care necesită o strădanie continuă. Pot surveni realizări bruşte, dar ele sunt rezultatul unui efort susţinut. Este necesar să se lucreze pas cu pas; totuşi, cu fiecare pas beneficiile sunt imediate. Nu urmăm calea în speranţa de a acumula beneficii de care să ne bucurăm numai în viitor, de a ajunge după moarte într-un rai cunoscut aici doar prin supoziţie. Beneficiile trebuie să fie vii, concrete, personale, experimentate aici şi acum.

Şi mai ales, este o învăţătură care trebuie practicată. Numai credinţa în Buddha sau în învăţăturile sale nu ne va ajuta să ne eliberăm de suferinţă; şi nici o simplă înţelegere intelectuală a căii. Acestea două au valoare doar în măsura în care ne inspiră să punem în practică învăţăturile. Numai practica reală a ceea ce a propovăduit Buddha va da rezultate concrete şi ne va schimba vieţile în bine. Buddha a spus:

Cineva poate recita multe texte, dar dacă el nu le practică, o astfel de persoană nechibzuită este ca un păstor care numără vacile altora; el nu se bucură de răsplata vieţii unui căutător al adevărului.

Altcineva poate recita doar câteva cuvinte din scripturi, dar dacă el trăieşte viaţa Dhammei, păşind pe cale de la început până la ţelul suprem, atunci el se bucură de răsplata vieţii unui căutător al adevărului.[8]

Calea trebuie urmată, învăţătura trebuie pusă în practică; altfel este doar un exerciţiu fără sens.

Nu este necesar să fii buddhist pentru a practica această învăţătură. Etichetele sunt irelevante. Suferinţa nu face distincţii, ea este comună tuturor; de aceea remediul, pentru a fi folositor, trebuie să fie aplicabil tuturor în mod egal. Practica nu este rezervată doar pustnicilor care nu duc viaţa obişnuită. Desigur, trebuie să se acorde un timp învăţării exclusive a practicii, dar odată făcută aceasta, trebuie să aplici învăţătura în viaţa de zi cu zi. Cel care părăseşte lumea şi responsabilităţile lumeşti pentru a urma calea are posibilitatea de a lucra mai intens, de a asimila învăţătura mai profund şi deci de a progresa mai rapid. Pe de altă parte, cel implicat în viaţa lumească, jonglând cu solicitările multor responsabilităţi diverse, poate acorda practicii doar un timp limitat. Dar fie că eşti călugăr fără cămin sau cap de familie, trebuie să aplici Dhamma.

Numai Dhamma aplicată dă rezultate. Dacă aceasta este într-adevăr o cale de la suferinţă spre pace, atunci, pe măsură ce progresăm în practică, trebuie să devenim mai fericiţi în viaţa noastră zilnică, mai armonioşi, mai împăcaţi cu sine. De asemenea, relaţiile noastre cu semenii trebuie să devină mai paşnice şi armonioase, în loc de a adăuga partea noastră la tensiunea din societate, trebuie să aducem o contribuţie pozitivă la fericirea şi bunăstarea tuturor. Pentru a urma calea, noi trebuie să trăim viaţa de Dhamma, de adevăr, de puritate. Acesta este modul adecvat de punere în practică a învăţăturii. Dhamma, practicată corect, este arta de a trăi.

Întrebări şi răspunsuri

Întrebare: Dvs. continuaţi să vă referiţi la Buddha. Propovăduiţi cumva buddhismul?

S. N. Goenka: Nu mă preocup de „isme". Eu predic dhamma, adică ceea ce a predicat şi Buddha. El nu a predicat niciodată vreun „ism" sau vreo doctrină sectară. El a propovăduit ceva de care să poată beneficia oamenii de toate categoriile: o artă de a trăî. A rămâne în ignoranţă este dăunător pentru toţi; a dezvolta înţelepciunea este bine pentru toţi. Deci cu toţii putem practica această tehnică şi să avem beneficii. Un creştin va deveni un bun creştin, un evreu va deveni un bun evreu, un musulman va deveni un bun musulman, un hindus va deveni un bun hindus, un buddhist va deveni un bun buddhist. Trebuie să devenim fiinţe umane bune; altfel nu putem fi un bun creştin, un bun evreu, un bun musulman, un bun buddhist, un bun hindus. Cum să devenim fiinţe umane bune - acesta este cel mai important lucru.

Întrebare: Dvs. vorbiţi despre condiţionare. Nu este şi acest antrenament un fel de condiţionare a minţii, chiar dacă una pozitivă?

S. N. Goenka: Din contră, este un proces de decondiţionare. În loc de a impune minţii ceva, el înlătură automat calităţile nesănătoase, astfel încât numai cele sănătoase, pozitive rămân. Eliminând negativităţile, el dezvăluie pozitivitatea care este natura fundamentală a minţii pure.

Întrebare: Dar a sta pentru o perioadă de timp într-o anume postură şi a-ţi direcţiona atenţia într-un anume fel, nu este aceasta o formă de condiţionare?

S. N. Goenka: Dacă faci asta ca un joc sau ca un ritual mecanic, atunci da - condiţionezi mintea. Dar aceasta este o întrebuinţare greşită a Vipassanei. Când e practicată corect, îţi permite să experimentezi adevărul direct, pentru tine însuţi. Şi din această experienţă se dezvoltă natural înţelegerea care distruge toată condiţionarea precedentă.

Întrebare: Nu este egoist să uiţi de lume şi să nu faci altceva decât să stai şi să meditezi toată ziua?

S. N. Goenka: Ar fi, dacă aceasta ar deveni un scop în sine, dar este un mijloc spre un scop care nu e deloc egoist: o minte sănătoasă. Când ţi-e bolnav corpul, mergi la spital ca să-ţi recâştigi sănătatea, pe care o vei folosi apoi în viaţa obişnuită. În acelaşi fel, vii la un curs de meditaţie pentru a câştiga sănătate mentală pe care o vei folosi apoi în viaţa obişnuită pentru binele tău şi pentru binele altora.

Întrebare: Să rămâi fericit şi împăcat chiar atunci când eşti confruntat cu suferinţa altora - nu este aceasta pură insensibilitate?

S. N. Goenka: A fi sensibil la suferinţele altora nu înseamnă că trebuie să devii tu însuţi trist. În loc de aceasta, trebuie să rămâi calm şi echilibrat, astfel încât să poţi acţiona spre uşurarea suferinţelor altora. Dacă şi tu devii trist, sporeşti nefericirea din jurul tău; nu-i ajuţi pe ceilalţi şi nu te ajuţi nici pe tine.

Întrebare: De ce nu trăim într-o stare de pace?

S. N. Goenka: Pentru că ne lipseşte înţelepciunea. O viaţă fără înţelepciune este o viaţă de iluzie, o stare de imitaţie, de mizerie. Prima noastră responsabilitate este de a trăi o viaţă sănătoasă, armonioasă, bună pentru noi înşine şi pentru toţi ceilalţi. Pentru a face aşa, trebuie să învăţăm să ne folosim facultatea de observare a sinelui, de observare a adevărului.

Întrebare: De ce este necesar să participi la un curs zece zile pentru a învăţa tehnica?

S. N. Goenka: Ei bine, dacă puteţi veni pentru mai mult timp, este şi mai bine! Dar zece zile este timpul minim in care se pot înţelege liniile generale ale tehnicii.

Întrebare: De ce trebuie să rămânem la locul cursului timp de zece zile?

S. N. Goenka: Pentru că sunteţi aici pentru a efectua o operaţie pe propria voastră minte. O operaţie trebuie făcută în spital, într-o sală de operaţie protejată de contaminare. Aici, în incinta acestui curs, puteţi efectua operaţia fără a fi deranjaţi de vreo influenţă exterioară. Când cursul s-a terminat, operaţia s-a încheiat şi puteţi din nou să înfruntaţi lumea.

Întrebare: Oare această tehnică vindecă corpul fizic?

S. N. Goenka: Da, ca un efect secundar. Multe boli psihosomatice dispar în mod natural când tensiunile mentale se dizolvă. Dacă mintea este agitată, trebuie să apară şi bolile fizice. Când

mintea devine calmă şi pură, ele dispar automat. Dar dacă-ţi fixezi ca scop vindecarea unei boli fizice în loc de purificarea minţii, nu vei obţine nici una, nici alta. Am constatat că cei care participă la curs cu scopul de a-şi vindeca o boală fizică îşi concentrează atenţia numai asupra bolii pe toată durata cursului: „Azi este mai bine? Nu, nu-i mai bine... Astăzi starea mea s-a îmbunătăţit? Nu, nu s-a îmbunătăţit!". Cele zece zile sunt toate pierdute în acest fel. Dar dacă intenţia este doar de a purifica mintea, atunci multe boli dispar în mod automat ca rezultat al meditaţiei.

Întrebare: Care consideraţi că este scopul vieţii?

S. N. Goenka: Eliberarea de nefericire. O fiinţă umană are minunata capacitate de a merge adânc înăuntru, de a observa realitatea şi de a se elibera de suferinţă. A nu vă folosi această capacitate înseamnă a vă irosi viaţa. Folosiţi-o, ca să trăiţi o viaţă într-adevăr sănătoasă, fericită!

Întrebare: Vorbiţi de copleşirea de negativitate. Ce puteţi spune despre copleşirea de pozitivitate, de dragoste, de exemplu?

S. N. Goenka: Ceea ce numiţi „pozitivitate" este adevărata natură a minţii. Când mintea este liberă de condiţionare, ea este întotdeauna plină de dragoste - dragoste pură - şi vă simţiţi liniştiţi şi fericiţi. Dacă înlăturaţi negativitatea, atunci rămâne pozitivitatea, rămâne puritatea. Fie ca întreaga lume să fie copleşită de această pozitivitate!

Mersul pe cale

În oraşul Sâvatthi din nordul Indiei, Buddha avea un mare centru unde oamenii obişnuiau să vină să mediteze şi să-i asculte discursurile despre Dhamma. În fiecare seară, un tânăr venea să-i asculte predicile. Ani de zile veni să-1 asculte pe Buddha, dar niciodată nu puse în practică vreuna din învăţăturile sale.

-După câţiva ani, într-o seară, omul acesta veni puţin mai devreme şi-1 găsi pe Buddha singur. Se apropie de el şi-i spuse:

-Venerabile, o întrebare continuă să-mi tot apară în minte, aducând cu ea multe alte întrebări.

-Da? Nu trebuie să existe îndoieli pe calea Dhamma; hai să le clarificăm. Care e întrebarea ta?

-Venerabile, de mulţi ani vin la centrul dumneavoastră de meditaţie şi am observat că există un mare număr de pustnici în jurul dumneavoastră, călugări şi călugăriţe şi un număr încă şi mai mare de laici, bărbaţi şi femei. De ani de zile, ei vin să vă vadă. Văd că unii dintre ei au atins cu siguranţă stadiul final; este foarte clar că sunt pe deplin eliberaţi. Văd de asemenea că alţii au înregistrat o schimbare în vieţile lor. Sunt mai buni decât înainte, deşi nu pot spune că sunt pe deplin eliberaţi. Dar venerabile, am remarcat de asemenea că un mare număr de oameni, inclusiv eu, sunt aşa cum au fost sau chiar mai rău. Ei nu s-au schimbat deloc, sau nu s-au schimbat în bine.

-Oare de ce este aşa? Oamenii vin la dumneavoastră, un om aşa de mare, pe deplin iluminat, aşa de puternic şi cu atâta compasiune. De ce nu vă folosiţi puterea şi compasiunea pentru a-i elibera pe toţi?

Buddha a zâmbit şi a spus:

-Tinere, unde trăieşti? Care ţi-e locul de baştină?

-Trăiesc aici, în oraşul Sâvatthi, capitala statului Kosala.

-Da, dar fizionomia ta arată că nu eşti din această parte a ţării. De unde eşti de origine?

-Sunt din Râjagaha, capitala statului Magadha. Am venit şi m-am stabilit aici acum câţiva ani.

-Şi ai întrerupt toate legăturile cu Rājagaha?

-Nu, venerabile. Încă mai am rude acolo. Am prieteni acolo. Am afaceri acolo.

-Atunci, desigur că circuli de la Sāvatthi la Rājagaha destul de des, nu-i aşa?

-Da, de multe ori pe an vizitez Rājagaha şi apoi mă întorc la Sāvatthi.

-Deoarece ai călătorit şi te-ai întors de atâtea ori pe drumul de aici la Rājagaha, cunoşti desigur calea foarte bine?

-O, da, o cunosc perfect. Pot aproape să spun că şi legat la ochi aş putea găsi drumul spre Rājagaha, de atâtea ori am mers pe el.

-Şi prietenii tăi, care te cunosc bine, ştiu desigur că tu eşti din Râjagaha şi că te-ai stabilit aici? Ştiu ei că vizitezi adesea Rājagaha şi te întorci aici, şi că tu cunoşti perfect drumul de aici la Rājagaha?

-O, da, Venerabile. Toţi cei apropiaţi mie ştiu că eu merg adesea la Rājagaha şi că ştiu drumul perfect.

-Atunci poate că se întâmplă ca unii din ei să vină la tine şi să-ţi ceară să le explici drumul de aici la Rājagaha. Ascunzi ceva sau le explici clar calea?

-Ce să ascund? Le explic cât de clar pot: începi să mergi către est şi apoi te îndrepţi către Benaras şi o ţii tot aşa până ajungi la Gaya şi apoi la Rājagaha. Le explic totul foarte simplu, Venerabile.

-Şi aceşti oameni cărora le dai explicaţii aşa de clare, ajung ei cu toţii la Râjagaha?

-Cum aşa, Venerabile? Numai cei care străbat întregul drum până la sfârşit, numai aceia vor ajunge la Râjagaha.

-Tocmai asta este ce vreau să-ţi explic. Oamenii continuă să vină la mine ştiind că aici este cineva care a străbătut drumul de aici până la *nibbāna* şi, deci, îl cunoaşte perfect. Ei vin la mine şi mă întreabă: «Care este calea spre *nibbāna*, spre eliberare?» Şi ce este de ascuns? Le explic clar: «Aceasta este calea». Dacă cineva doar dă din cap şi spune:«Bine spus, toate bune, o cale foarte bună, dar nu voi face un pas pe ea; o cale minunată, dar nu mă voi strădui să merg pe ea», atunci cum poate o asemenea persoană să atingă scopul final?

Nu port pe nimeni pe umerii mei pentru a-1 duce spre ţinta finală. Nimeni nu poate duce pe altcineva pe umerii lui către scopul final. Cel mult, cu dragoste şi compasiune poate spune: «Ei bine, aceasta este calea şi aşa am străbătut-o. Lucrează şi tu, mergi şi tu, şi vei atinge scopul final». Dar fiecare persoană trebuie să meargă ea însăşi, trebuie să facă ea însăşi fiecare pas pe cale. Cel care a făcut un pas pe cale este cu un pas mai aproape de ţel. Cel care a făcut o sută de paşi este cu o sută de paşi mai aproape de ţel. Cel care a făcut toţi paşii pe cale a atins ţelul final. Trebuie să mergi pe cale tu însuţi[9].

Capitolul II
ÎNCEPUTUL

Izvorul suferinţei zace în fiecare din noi. Când ne vom înţelege propria realitate, vom recunoaşte soluţia la problema suferinţei. „Cunoaşte-te pe tine însuţi" - toţi înţelepţii au dat acest sfat. Trebuie să începem prin a ne cunoaşte propria natură, altfel nu vom putea rezolva niciodată problemele proprii sau problemele lumii.

Dar, de fapt, ce ştim despre noi înşine? Suntem cu toţii convinşi de importanţa noastră, de unicitatea noastră, dar cunoaşterea despre noi înşine este numai superficială. La niveluri mai profunde, nu ne cunoaştem deloc. Buddha a examinat fenomenul fiinţei umane examinându-şi propria natură. Lăsând la o parte toate prejudecăţile, el a explorat realitatea dinăuntru şi şi-a dat seama că orice fiinţă umană este un compus din cinci procese, patru dintre ele mentale şi unul fizic.

Materia

Să începem cu aspectul fizic. Acesta este cea mai evidentă, cea mai vizibilă parte a noastră, uşor de perceput de către toate simţurile. Şi totuşi, ce puţin ştim despre asta cu adevărat. Superficial, noi ne putem controla corpul, el se mişcă şi acţionează conform voinţei conştiente. Dar

la un alt nivel, toate organele interne funcţionează în afara controlului nostru, fără ştirea noastră. La un nivel şi mai subtil, noi nu ştim absolut nimic, din proprie experienţă, despre nesfârşitele reacţii biochimice care apar în fiecare celulă a corpului. Dar nici aceasta nu este realitatea ultimă a fenomenului material. În ultimă analiză, corpul aparent solid este compus din particule subatomice şi spaţiu gol. Mai mult, chiar şi aceste particule subatomice nu au o soliditate reală; durata de existenţă a uneia este de mai puţin de un trilion de secundă. Particulele apar şi dispar continuu, venind şi ieşind din existenţă, ca un flux de vibraţii. Aceasta este realitatea ultimă a corpului, a întregii materii, descoperită de Buddha acum 2500 de ani.

Prin cercetări proprii, oamenii de ştiinţă moderni au recunoscut şi acceptat această ultimă realitate a universului material. Totuşi, aceşti oameni de ştiinţă nu au devenit persoane eliberate, iluminate. Ei au investigat natura universului din curiozitate, folosindu-se de intelect şi bazându-se pe instrumente pentru a-şi verifica teoriile. Din contră, Buddha a fost motivat nu atât de curiozitate, cât mai degrabă de dorinţa de a găsi o cale de a se elibera de suferinţă. În cercetarea sa, el nu a folosit nici un alt instrument în afară de mintea sa. Adevărul pe care 1-a descoperit n-a fost rezultatul intelectualizării, ci a experienţei directe proprii, şi de aceea s-a putut elibera prin acest adevăr.

El a constatat că întregul univers material este compus din particule numite în limba pali *kalāpās,* sau „unităţi indivizibile". Aceste unităţi manifestă, într-o varietate infinită, calităţile fundamentale ale materiei: masă, coeziune, temperatură şi mişcare. Ele se combină pentru a forma structuri care par a avea o anumită permanenţă. Dar, de fapt, acestea sunt toate compuse din *kalāpās* minuscule care se află într-o stare de perpetuă apariţie şi dispariţie. Aceasta este realitatea ultimă a materiei: un curent constant de unde sau particule. Acesta este corpul pe care fiecare îl numim „eu".

Mintea

Împreună cu procesul fizic există procesul psihic, mintea. Deşi nu poate fi atinsă sau văzută, ea pare chiar mai intim legată de noi înşine decât corpurile noastre; ne putem imagina o existenţă viitoare fără corp, dar nu ne putem imagina vreo existenţă fără minte. Totuşi, ce puţin ştim despre minte şi ce puţin suntem capabili să o controlăm. Cât de adesea ea refuză să facă ceea ce vrem şi face ceea ce nu vrem. Controlul nostru asupra minţii conştiente este destul de limitat, iar inconştientul pare cu totul în afara puterii sau înţelegerii noastre, plin de forţe pe care nu le aprobăm şi de care nu suntem conştienţi întotdeauna.

Aşa cum a examinat corpul, Buddha a examinat de asemenea mintea şi a constatat că în termeni largi, generali, ea constă din patru procese: conştiinţa *(viññnāna),* percepţia (*saññā*), senzaţia (*vedanā)* şi reacţia *(sankhāra).*

Primul proces, conştiinţa, este partea receptoare a minţii, actul de conştientizare nediferenţiată sau cogniţia. Ea doar înregistrează apariţia oricărui fenomen, primirea oricărui input, fizic sau mental. înregistrează datele primare ale experienţei fără a ataşa etichete sau a face judecăţi de valoare.

Al doilea proces mental este percepţia, actul de recunoaştere. Această parte a minţii identifică tot ce a fost observat de conştiinţă. Ea face distincţii, etichetează şi categoriseşte datele primare intrate şi face evaluări, pozitive sau negative.

Următoarea parte a minţii este senzaţia. De fapt, imediat ce se primeşte un input apare senzaţia, un semnal că ceva se întâmplă. Atâta timp cât inputul nu este evaluat, senzaţia rămâne neutră. Dar o dată ataşată o valoare datelor intrate, senzaţia devine plăcută sau neplăcută, în funcţie de evaluarea dată.

Dacă senzaţia este plăcută, se formează o dorinţă de a prelungi şi intensifica experienţa. Dacă este o senzaţie neplăcută, dorinţa este de a o opri, de a o îndepărta. Mintea reacţionează cu plăcere sau neplăcere. De exemplu, când urechea funcţionează normal şi auzim un sunet, are loc cogniţia. Când sunetul este recunoscut ca fiind cuvinte, cu conotaţii pozitive sau negative, percepţia a început să funcţioneze. Apoi intră în joc senzaţia. Dacă cuvintele sunt o laudă, apare o

senzaţie plăcută. Dacă ele sunt o ofensă, apare o senzaţie neplăcută. Imediat are loc reacţia. Dacă senzaţia este dezagreabilă, începe să ne displacă, şi voim să punem capăt ofensei.

Aceleaşi faze apar ori de câte ori celelalte simţuri primesc un input: conştiinţă, percepţie, senzaţie reacţie. Aceste patru funcţii mentale sunt chiar mai fugitive decât particulele efemere care compun realitatea materială. În fiecare moment când simţurile vin în contact cu un obiect, cele patru procese mentale apar cu o rapiditate de fulger şi se repetă cu fiecare moment de contact următor. Asta se întâmplă totuşi atât de rapid, încât nu suntem conştienţi de ce se petrece. Numai când o anumită reacţie se repetă pe o perioadă mai lungă de timp şi ia o formă mai pronunţată, intensificată, apare conştientizarea ei.

Cel mai uluitor aspect al acestei descrieri a fiinţei umane constă nu în ceea ce este inclus, ci în ceea ce este omis. Fie că suntem vestici sau estici, creştini, evrei, musulmani, hinduşi, buddhişti, atei sau orice altceva, fiecare dintre noi are o garanţie congenitală că există un „eu" undeva înăuntrul nostru, o identitate continuă. Funcţionăm conform presupunerii nefundamentate logic că persoana care a existat acum zece ani este în esenţă aceeaşi persoană care există astăzi, care va exista peste zece ani, care probabil va mai exista încă, într-o viaţă viitoare după moarte. Indiferent de ce filozofii, teorii sau credinţe avem, noi ne trăim de fapt viaţa cu convingerea adânc înrădăcinată că „Eu am fost, sunt şi voi fi".

Buddha a contestat această afirmare instinctivă a identităţii. Făcând astfel, el nu expunea încă o idee speculativă pentru a combate teoriile altora; el a subliniat în repetate rânduri că nu înfăţişa o opinie, ci descria pur şi simplu adevărul pe care 1-a experimentat şi pe care oricare persoană obişnuită îl poate experimenta. „Cel iluminat a lăsat la o parte toate teoriile", spunea el, „pentru că a văzut realitatea materiei, senzaţia, percepţia, reacţia şi conştiinţa, precum şi apariţia şi dispariţia lor"[2]. În ciuda aparenţelor, el a constatat că fiecare fiinţă umană este de fapt o serie de evenimente separate, dar relaţionate. Fiecare eveniment este rezultatul unui eveniment precedent şi îl urmează fără nici un interval. Progresia neîntreruptă a unor evenimente strâns legate dă aparenţa de continuitate, de identitate, dar aceasta nu este decât o realitate aparentă, nu este adevărul ultim.

Putem da unui râu un nume, dar el este de fapt o curgere de apă fără oprire în cursul său. Putem considera lumina unei lumânări ca fiind ceva constant, dar dacă ne uităm îndeaproape, vedem că este de fapt o flacără provenind de la un fitil care arde o clipă, pentru a fi înlocuită imediat de o nouă flacără, clipă după clipă. Vorbim de lumina unei lămpi electrice, fără a ne gândi că în realitate ea este, ca şi râul, o curgere constantă. În acest caz un flux de energie cauzat de oscilaţii de frecvenţă foarte înaltă ce au loc în filament, în fiece clipă, ceva nou apare ca produs al trecutului, pentru a fi înlocuit cu ceva nou în momentul următor. Succesiunea evenimentelor este atât de rapidă şi continuă încât este dificil să o discernem. La un anumit punct al procesului noi nu putem spune că ceea ce apare acum este acelaşi lucru cu precedentul, şi nici nu putem spune că el nu este acelaşi lucru. Totuşi, procesul apare.

În acelaşi fel, Buddha a realizat că o persoană nu este o entitate finită, neschimbătoare, ci un proces curgând de la un moment la altul. Nu există nici o „fiinţă" reală, ci doar un flux progresiv, un proces continuu de devenire. Desigur, în viaţa de zi cu zi, trebuie să procedăm unul cu altul ca persoane cu o natură mai mult sau mai puţin definită, neschimbătoare; trebuie să acceptăm realitatea exterioară, aparentă, pentru că altfel nu am putea funcţiona deloc. Realitatea externă este o realitate, dar numai una superficială. La un nivel mai profund, realitatea este că întregul univers, animat şi inanimat, se află într-o stare constantă de devenire - de apariţie şi dispariţie. Fiecare din noi este de fapt un curent de particule subatomice constant schimbătoare, asociat cu procesele de conştiinţă, percepţie, senzaţie, reacţie care se schimbă chiar mai rapid decât procesul fizic.

Aceasta e realitatea ultimă a sinelui de care suntem aşa de preocupaţi cu toţii. Acesta este cursul evenimentelor în care suntem implicaţi.

Dacă vom putea să înţelegem asta aşa cum trebuie, prin experienţă directă, vom găsi soluţia care să ne scoată din suferinţă.

Întrebări şi răspunsuri

Întrebare: Când dvs. spuneţi „minte", nu sunt sigur ce înţelegeţi prin asta. Eu nu pot găsi mintea.

S. N. Goenka: Este peste tot, în fiecare atom. Oriunde simţiţi ceva, mintea este acolo. Mintea simte.

Întrebare: Deci prin minte nu înţelegeţi creierul?

S. N. Goenka: O, nu, nu, nu. Aici, în Vest, credeţi că mintea este numai în cap. Este o noţiune greşită.

Întrebare: Mintea este în întregul corp?

S. N. Goenka: Da, întregul corp conţine mintea, întregul corp!

Întrebare: Vorbiţi despre experienţa „eu"-lui numai în termeni negativi Nu are şi o parte pozitivă? Nu cumva există o experienţă a „eu"-lui care să umple persoana de bucurie, pace şi extaz?

S. N. Goenka: Prin meditaţie veţi constata că toate aceste plăceri senzuale sunt impermanente; ele apar şi dispar. Dacă acest „eu" se bucură într-adevăr de ele, dacă ele sunt plăcerile „mele", atunci „eu" trebuie să am o anumită stăpânire asupra lor. Dar ele apar şi dispar fără controlul meu. Ce fel de „eu" este acesta?

Întrebare: Nu vorbesc de plăceri senzuale, ci de cele de un nivel foarte profund.

S. N. Goenka: La acest nivel, „eu" nu mai prezintă nici o importanţă. Când ai atins acel nivel, ego-ul s-a dizolvat. Nu mai există decât bucurie. Problema lui „eu" nu mai apare atunci.

Întrebare: Ei bine, în loc de „eu", să spunem experienţa unei persoane.

S. N. Goenka: Simţirea simte; nu este nimeni care să o simtă. Lucrurile doar se întâmplă, asta-i tot. Acum ţi se pare că trebuie să fie un „eu" care simte, dar dacă practici, vei atinge stadiul unde ego-ul se dizolvă. Atunci întrebarea ta va dispărea!

Întrebare: Am venit aici pentru că am simţit că „eu" trebuie să vin.

S. N. Goenka: Da, adevărat. Pentru scopuri convenţionale, nu putem fugi de „eu", şi „al meu". Dar ataşarea de ele, considerarea lor ca reale în sens ultim va aduce numai suferinţă.

Întrebare: Mă întrebam dacă există oameni care ne cauzează suferinţă?

S. N. Goenka: Nimeni nu vă pricinuieşte suferinţă. Voi vă cauzaţi singuri suferinţa prin generarea de tensiuni în minte. Dacă ştii cum să nu faci asta, devine uşor să rămâi liniştit şi fericit în orice situaţie.

Întrebare: Dar când cineva ne face rău?

S. N. Goenka: Nu trebuie să le permiteţi oamenilor să vă facă rău. De câte ori cineva face ceva rău, lezează pe alţii şi în acelaşi timp se lezează pe sine. Dacă-i permiteţi să facă rău, îl încurajaţi să facă rău. Trebuie să vă folosiţi toată puterea ca să-1 opriţi, dar numai cu bunăvoinţă, compasiune şi simpatie pentru acea persoană. Dacă acţionaţi cu ură şi furie, atunci agravaţi situaţia. Dar nu puteţi avea bunăvoinţă pentru o astfel de persoană, dacă mintea voastră nu este calmă şi liniştită. Deci practicaţi, ca să dezvoltaţi pacea în voi înşivă şi atunci veţi putea rezolva problema.

Întrebare: Ce rost are să cauţi pacea interioară, când nu există pace în lume.

S. N. Goenka: Lumea va fi liniştită numai când oamenii din lume vor fi liniştiţi şi fericiţi. Schimbarea trebuie să înceapă cu fiecare individ. Dacă jungla este uscată, iar tu vrei s-o aduci la viaţă, trebuie să uzi fiecare copac din junglă. Dacă vrei pacea lumii, trebuie să înveţi cum să fii în pace cu tine însuţi. Numai atunci poţi aduce pacea lumii.

Întrebare: Înţeleg modul cum meditaţia îi poate ajuta pe oamenii inadaptaţi, nefericiţi, dar ce se întâmplă cu cei care sunt mulţumiţi cu viaţa lor, care sunt deja fericiţi?

S. N. Goenka: Cel care este mulţumit cu plăcerile superficiale ale vieţii ignoră agitaţia din profunzimile minţii. El trăieşte iluzia că este o persoană fericită, dar plăcerile lui nu durează, şi tensiunile generate de subconştient continuă să crească pentru a apărea, mai devreme sau mai târziu, la nivelul conştient al minţii. C ând asta se întâmplă, această aşa-zisă persoană fericită devine nefericită. Deci, de ce să nu începeţi lucrul aici şi acum pentru a preveni această situaţie?

Întrebare: Este învăţătura dumneavoastră Mahāyāna sau Hīnayāna?

S. N. Goenka: Nici una, nici alta. cuvântul *yāna* înseamnă de fapt un vehicul care te duce spre ţelul final, dar astăzi i se atribuie greşit o conotaţie de sectă.

Buddha nu a predicat niciodată ceva sectar. El a propovăduit Dhamma, care este universală. Această universalitate este ceea ce m-a atras spre învăţăturile lui Buddha, de ea am beneficiat, şi această Dhamma universală o ofer acum tuturor, cu toată dragostea şi compasiunea mea. Pentru mine, Dhamma nu este nici Mahāyāna, nici Hīnayāna, nici vreo altă sectă.

Buddha şi omul de ştiinţă

Realitatea fizică se schimbă constant în fiecare moment. Aceasta este ce a realizat Budhha examinându-se pe sine însuşi. Cu mintea puternic concentrată, el a pătruns adânc în propria sa natură şi a constatat că întreaga structură materială se compune din particule subatomice minuscule care apar şi dispar continuu. El a spus că, la o pocnitură de degete sau într-o clipire de ochi, fiecare din aceste particule apare şi dispare de mai multe trilioane de ori.

„Incredibil" va spune cel care observă numai realitatea aparentă a corpului ce pare aşa de solidă, aşa de permanentă. Obişnuiam să cred că expresia „de mai multe trilioane de ori" ar putea fi o expresie idiomatică, care nu trebuie luată literal. Totuşi, ştiinţa modernă a confirmat această afirmaţie.

Acum câţiva ani, un om de ştiinţă american a primit premiul Nobel pentru fizică. Mult timp, el studiase şi făcuse experimente pentru a afla natura particulelor subatomice din care este compus universul fizic. Se ştia deja că aceste particule apar şi dispar cu mare rapiditate, iarăşi şi iarăşi. Acest om de ştiinţă a decis atunci să facă un instrument care să numere de câte ori apare şi dispare o particulă într-o secundă. El şi-a numit foarte corect instrumentul inventat „camera cu bule", şi a constatat că, într-o secundă, o particulă subatomică apare şi dispare de 10^{22} de ori.

Adevărul pe care acest om de ştiinţă 1-a descoperit este acelaşi cu cel constatat de Buddha, dar ce mare diferenţă între ei! Unii din studenţii mei americani care făcuseră cursuri în India s-au întors mai târziu în ţara lor şi l-au vizitat pe acest om de ştiinţă. Ei mi-au povestit că, în ciuda faptului că descoperise această realitate, el mai era încă o persoană comună cu încărcătura obişnuită de nefericire pe care o au toţi oamenii obişnuiţi! El nu era total eliberat de suferinţă.

Nu, acel om de ştiinţă nu a devenit o persoană iluminată, nu a fost eliberat de întreaga suferinţă, pentru că nu a trăit adevărul direct. Ceea ce a aflat el este doar înţelepciune intelectuală. El crede în acest adevăr pentru că are încredere în instrumentul pe care 1-a inventat, dar el însuşi *nu a avut experienţa* adevărului.

Nu am nimic împotriva acestui om, nici împotriva ştiinţei moderne. Totuşi, nu trebuie să fim oameni de ştiinţă doar pentru lumea exterioară. Ca şi Buddha, trebuie să fim şi oameni de ştiinţă ai lumii dinăuntru, pentru a avea experienţa directă a adevărului. Realizarea personală a adevărului va schimba automat modelul obişnuinţelor minţii astfel încât să începem să trăim conform adevărului. Fiecare acţiune devine îndreptată spre binele nostru şi al celorlalţi. Dacă această experienţă interioară lipseşte, este posibil ca ştiinţa să fie întrebuinţată greşit, în scopuri distructive. Dar dacă devenim oameni de ştiinţă ai realităţii interioare, ne vom folosi corect de ştiinţă spre fericirea tuturor.

Capitolul III
CAUZA IMEDIATĂ

Lumea reală nu se aseamănă deloc cu lumea basmelor în care fiecare trăieşte fericit până la adânci bătrâneţe. Nu putem evita adevărul că viaţa este imperfectă, incompletă, nesatisfăcătoare-adevărul existenţei suferinţei.

Dată fiind această realitate, este important pentru noi să ştim dacă suferinţa are o cauză şi, în acest caz, dacă este posibil să îndepărtăm această cauză, astfel încât suferinţa să fie îndepărtată. Dacă evenimentele care ne cauzează suferinţa sunt doar apariţii întâmplătoare asupra cărora nu avem control sau influenţă, atunci suntem neputincioşi, şi am putea renunţa la încercarea de a găsi o ieşire din suferinţă. Sau dacă suferinţele noastre sunt dictate de vreo fiinţă omnipotentă care acţionează în mod arbitrar sau enigmatic, atunci ar trebui să aflăm cum să îmbunăm această fiinţă, astfel încât să nu ne mai pricinuiască suferinţă.

Buddha a realizat că suferinţa noastră nu este doar un produs al întâmplării. Există cauze în spatele ei, aşa cum există cauze pentru toate fenomenele. Legea cauzei şi efectului, **kamma**, este universală şi fundamentală pentru întreaga existenţă. Iar cauzele nu sunt în afara controlului nostru.

Kamma

Cuvântul *kamma* (sau în forma sa sanskrită, mai cunoscută *karmna)* este înţeles popular ca însemnând „soartă". Din nefericire, conotaţia acestui cuvânt este exact opusul a ceea ce Buddha a înţeles prin *kamma.* Soarta este ceva în afara controlului nostru, este hotărârea providenţei, ceea ce a fost predestinat pentru fiecare din noi. Însă *kamma*, literal, înseamnă „acţiune". Propriile noastre acţiuni sunt cauzele a tot ce trăim: „Toate fiinţele sunt posesoarele faptelor lor, îşi moştenesc faptele, se trag din faptele lor, sunt legate de faptele lor; faptele lor le sunt refugiul. Precum le sunt faptele, josnice sau nobile, tot aşa le vor fi şi vieţile"[1]

Tot ceea ce întâlnim în viaţă este rezultatul propriilor noastre acţiuni. Prin urmare, fiecare din noi poate deveni stăpânul destinului său, devenind stăpânul acţiunilor sale. Fiecare din noi este responsabil pentru acţiunile care ne produc suferinţa. Fiecare din noi are mijlocul de a pune capăt suferinţei provenite din acţiunile noastre. Buddha a spus:

Eşti propriul tău stăpân
Îţi clădeşti propriul tău viitor.[2]

Aşa cum este situaţia acum, fiecare din noi este ca un om legat la ochi care nu a învăţat niciodată să conducă, stând în spatele volanului unei maşini în viteză, pe o autostradă aglomerată. Nu este probabil ca el să ajungă la destinaţie fără vreun accident. El crede că conduce maşina, dar, de fapt, maşina îl conduce pe el. Dacă vrea să evite un accident, ca să nu mai vorbim de ajunsul la destinaţie, el trebuie să-şi scoată legătura de la ochi, să înveţe cum să conducă vehiculul şi să iasă din pericol cât mai repede cu putinţă. Tot astfel noi trebuie să devenim conştienţi de ceea ce facem şi apoi să învăţăm să facem acele acţiuni care ne vor conduce acolo unde dorim într-adevăr să ajungem.

Trei tipuri de acţiuni

Există trei tipuri de acţiuni: fizice, vocale şi mentale. În mod normal, atribuim cea mai mare importanţă acţiunilor fizice, mai puţin acţiunilor vocale şi cel mai puţin acţiunilor mentale. Faptul de a bate o persoană ne apare ca o acţiune mai gravă decât dacă o insultăm şi ambele par mai serioase decât o rea-voinţă neexprimată pentru acea persoană. Aceasta este, desigur, opinia comună, conform legilor făcute de om, în toate ţările. Dar conform Dhammei, conform legii naturii, acţiunea mentală este cea mai importantă. O acţiune fizică sau vocală are o semnificaţie total diferită după intenţia cu care este făcută.

Un chirurg îşi foloseşte bisturiul pentru a face o operaţie de urgenţă care se dovedeşte fără succes, ducând la moartea pacientului; un criminal îşi foloseşte pumnalul pentru a-şi înjunghia şi omorî victima. Fizic, acţiunile lor sunt similare, cu acelaşi efect, dar mental, ele se situează la poli opuşi. Chirurgul acţionează din compasiune, ucigaşul din ură. Rezultatul obţinut de fiecare va fi total diferit, conform acţiunii sale mentale.

În mod similar, în cazul vorbirii, cea mai importantă este intenţia. Un om se ceartă cu colegul său şi îl jigneşte spunându-i că este prost. El vorbeşte cu furie. Acelaşi om îşi vede copilul jucându-se în noroi şi îl numeşte cu tandreţe prost. El vorbeşte cu dragoste în ambele cazuri sunt rostite aceleaşi cuvinte, dar ele exprimă de fapt stări de spirit opuse. Intenţia vorbirii noastre este cea care determină rezultatul.

Cuvintele şi faptele, sau efectele lor externe, sunt doar consecinţe ale acţiunii mentale. Ele sunt judecate adecvat, după natura intenţiei căreia îi dau expresie. Acţiunea mentală este *kamma* cea adevărată, cauza care va da rezultate în viitor. Înţelegând acest adevăr, Buddha a făcut cunoscut că:

Mintea precede toate fenomenele,
mintea este cea mai importantă, totul este
fabricat de minte.
Dacă cu o minte impură
Vorbeşti sau acţionezi,
atunci suferinţa te va urma
aşa cum roata căruţei urmează piciorul
animalului de tracţiune.
Dacă cu o minte pură
vorbeşti sau acţionezi,
atunci fericirea te va urma
Ca o umbră ce nu se desparte de tine niciodată.[3]

Cauza suferinţei

Dar care acţiuni mentale ne determină soarta? Dacă mintea constă doar din conştiinţă, percepţie, senzaţie şi reacţie, atunci care din acestea dau naştere suferinţei? Fiecare din ele este implicată într-o anumită măsură în procesul suferinţei. Totuşi, primele trei sunt mai ales pasive. Conştiinţa primeşte doar datele neprelucrate ale experienţei, percepţia plasează datele într-o categorie, senzaţia semnalează apariţia treptelor anterioare. Funcţia acestor trei este doar de a digera informaţia care intră. Dar când mintea începe să reacţioneze, pasivitatea face drum atracţiei sau repulsiei, plăcerii sau neplăcerii. Această reacţie pune în mişcare un lanţ nou de evenimente. La începutul lanţului este reacţia, *sankhāra*. De aceea, Buddha a spus:

Orice suferinţă care apare
are drept cauză o reacţie.
Dacă toate reacţiile încetează de a mai fi
atunci nu mai există suferinţă.[4]

Adevărata *kamma*, adevărata cauză a suferinţei, este reacţia minţii. O reacţie trecătoare de plăcere sau neplăcere poate să nu fie foarte puternică şi să nu dea mare rezultat, dar poate avea un efect cumulativ. Reacţia se repetă moment de moment, intensificându- se cu fiecare repetiţie şi dezvoltându-se în dorinţă sau aversiune. Aceasta este ceea ce Buddha numea în prima sa predică **tanhā**, însemnând literal „sete": obiceiul mental de dor nepotolit după ceea ce nu este, implicând o egală şi iremediabilă nemulţumire cu ceea ce este.[5] Şi cu cât dorinţa şi nemulţumirea devin mai puternice, cu atât mai adâncă este influenţa lor asupra gândirii noastre, a vorbirii noastre şi a acţiunilor noastre - şi cu atât mai multă suferinţă vor cauza ele.

În fiecare zi a vieţii noastre, mintea continuă să genereze reacţii, dar dacă la sfârşitul zilei încercăm să ni le amintim, ne vom putea aminti doar una sau două, care au lăsat o impresie profundă în ziua aceea. Şi iarăşi, dacă la sfârşitul lunii vom încerca să ne reamintim toate reacţiile, ne vom putea aminti doar una sau două care au lăsat cea mai profundă impresie în luna aceea. Şi tot aşa, la sfârşitul anului ne vom putea aminti doar una sau două reacţii, care au lăsat cea mai profundă impresie în timpul acelui an. Astfel de reacţii profunde sunt foarte periculoase şi duc la o suferinţă imensă.

Primul pas spre ieşirea din această suferinţă este să-i acceptăm realitatea, nu ca un concept filozofic sau ca act de credinţă, ci ca un fapt de existenţă care ne afectează pe toţi în viaţa noastră. Cu această acceptare şi cu o înţelegere a ceea ce este suferinţa şi de ce suferim, putem să încetăm de a fi conduşi şi putem începe să conducem. Învăţând să realizăm direct natura proprie, ne situăm pe calea care duce în afara suferinţei.

Întrebări şi răspunsuri

Întrebare: Nu este suferinţa o parte naturală a vieţii? De ce să încercăm să scăpăm de ea?

S. N. Goenka: Am devenit aşa de implicaţi în suferinţă, încât a fi fără ea pare nenatural. Dar când vei avea experienţa fericirii reale, a purităţii mentale, vei şti că fericirea este starea naturală a minţii.

Întrebare: Nu se poate ca experienţa suferinţei să-i înnobileze pe oameni şi să-i ajute să crească în caracter?

S. N. Goenka: Da. De fapt această tehnică foloseşte deliberat suferinţa ca un instrument pentru a te face o persoană nobilă. Dar va avea efect numai dacă vei învăţa cum să observi suferinţa obiectiv. Dacă eşti ataşat de suferinţa ta, experienţa nu te va înnobila; vei rămâne întotdeauna nefericit.

Întrebare: Controlul acţiunilor noastre nu este oare un fel de suprimare?

S. N. Goenka: Nu. înveţi doar să observi obiectiv ceea ce se întâmplă. Dacă cineva este furios şi încearcă să-şi ascundă furia, să o înghită, atunci da, este suprimare. Dar observând furia vei jdescoperi că ea trece automat. Devii eliberat de furie, dacă înveţi cum să .o observi obiectiv.

Întrebare : Dacă continuăm să ne tot observăm, cum vom putea să ne trăim viaţa natural? Vom fi aşa de ocupaţi observându-ne, încât nu vom putea acţiona liber sau spontan.

S. N. Goenka: Nu asta se constată după un curs de meditaţie. Aici înveţi un exerciţiu mental care îţi dă posibilitatea de a te observa în viaţa zilnică ori de câte ori este nevoie. Nu vei continua să practici cu ochii închişi toată ziua de-a lungul întregii vieţi, dar aşa cum puterea pe care o câştigi prin exerciţiile fizice te ajută în viaţa de zi cu zi, tot aşa acest exerciţiu mental te va întări. Ceea ce numeşti „acţiune liberă, spontană" este de fapt reacţie oarbă, care este întotdeauna dăunătoare, învăţând să te observi, vei constata că atunci când apare o situaţie dificilă în viaţă, îţi poţi păstra echilibrul minţii. Cu acest echilibru poţi alege liber cum să acţionezi. Vei îndeplini o acţiune reală, care este întotdeauna pozitivă, întotdeauna benefică, pentru tine şi pentru ceilalţi.

Întrebare: Nu există oare întâmplări datorate şansei, apariţii întâmplătoare, fără vreo cauză?

S. N. Goenka: Nimic nu se întâmplă fără vreo cauză. Nu este posibil. Câteodată simţurile şi intelectul nostru nu o pot identifica clar, dar asta nu înseamnă că nu există o cauză.

Întrebare: Vreţi să spuneţi că totul în viaţă este predeterminat?

S. N. Goenka: Ei bine, cu siguranţă, acţiunile noastre trecute vor da rezultat, bun sau rău. Ele vor determina tipul de viaţă pe care îl avem, situaţia generală în care ne găsim. Dar asta nu înseamnă că tot ceea ce ni se întâmplă este predestinat, stabilit de acţiunile noastre trecute, şi că nimic altceva nu se poate întâmpla. Nu este cazul. Acţiunile noastre trecute ne influenţează cursul vieţii, direcţionând-o către experienţe plăcute sau neplăcute. Dar acţiunile prezente sunt tot aşa de importante. Natura ne-a dat capacitatea de a deveni stăpâni pe acţiunile noastre prezente. Cu acest control noi putem schimba viitorul.

Întrebare: Dar şi acţiunile altora ne afectează, desigur?

S. N. Goenka: Bineînţeles. Suntem influenţaţi de oamenii din jurul nostru şi de mediu, şi continuăm să le influenţăm şi noi. Dacă, de exemplu, majoritatea oamenilor favorizează violenţa, atunci apar războiul şi distrugerea, cauzând suferinţă multora. Dar dacă oamenii încep să-şi purifice mintea, atunci violenţa nu poate apărea. Rădăcina problemei se află în mintea fiecărui individ uman, pentru că societatea este compusă din indivizi. Dacă fiecare persoană începe să se schimbe, atunci societatea se va schimba, iar războiul şi distrugerea vor deveni evenimente rare.

Întrebare: Cum putem să ne ajutăm unul pe altul, dacă fiecare persoană trebuie să înfrunte rezultatele propriilor sale acţiuni?

S. N. Goenka: Propriile noastre acţiuni au o influenţă asupra altora. Dacă nu generăm în minte decât negativitate, această negativitate are un efect dăunător asupra acelora care vin în contact cu noi. Dacă ne umplem mintea cu pozitivitate, cu bunăvoinţă faţă de alţii, atunci aceasta va avea un efect benefic asupra celor din jurul nostru. Nu putem controla acţiunile, *kamma* altora, dar putem deveni propriul nostru stăpân pentru a avea o influenţă pozitivă asupra celor din jurul nostru.

Întrebare: De ce este bogăţia o karmă bună? Dacă este aşa, înseamnă că majoritatea oamenilor din Vest au o karmă bună şi majoritatea oamenilor din lumea a treia au o karmă rea?

S. N. Goenka: Numai bogăţia singură nu este o karmă bună. Dacă devii bogat, dar rămâi nefericit, la ce foloseşte această bogăţie? A avea bogăţii, dar şi fericire, adevărata fericire - aceasta este o karmă bună. Cel mai important este să fii fericit, fie că eşti bogat sau nu.

Întrebare: Oare nu este nenatural să nu reacţionezi niciodată?

S. N. Goenka: Aşa se pare, dacă ai avut doar experienţa modelului obiceiurilor greșite ale unei minți impure. Dar este natural pentru o minte pură să rămână plină de dragoste, compasiune, bunăvoinţă, veselie, stăpânire de sine. Învăţaţi să trăiţi asta.

Întrebare: Cum putem să ne implicăm în viaţă dacă nu reacţionăm?

S. N. Goenka: În loc de a reacţiona, înveţi să acţionezi, să acţionezi cu o minte echilibrată. Meditatorii Vipassana nu devin inactivi, ca nişte legume. Ei învaţă cum să acţioneze pozitiv. Dacă poti să-ti schimbi tiparul vieţii de la reacţie la acţiune, atunci ai obtinut ceva foarte preţios. Şi această schimbare o poti face practicând Vipassana.

Sământă şi fruct

Cum este cauza, aşa este şi efectul. Cum este sământa, aşa este şi fructul. Cum este acţiunea, aşa este şi rezultatul.

În acelaşi sol, ţăranul plantează două seminţe: prima o sământă de trestie de zahăr, cealaltă o sământă de copac *neem,* un copac tropical care este foarte amar. Două seminţe în acelaşi pământ, primind aceeaşi apă, acelaşi soare, acelaşi aer; natura le hrăneşte la fel pe amândouă. Două plante micuţe apar şi încep să crească. Şi ce s-a întâmplat cu copacul *neem*? A crescut cu amărăciunea în fiecare fibră, în timp ce trestia de zahăr a crescut dulce în fiecare fibră. De ce este natura, sau, dacă preferaţi, de ce este Dumnezeu aşa de bun cu una şi aşa de crud cu cealaltă?

Nu, nu, natura nu este nici bună, nici crudă. Lucrează conform unor legi fixe. Natura doar ajută calităţii seminţei sâ se manifeste. Întreaga hrană doar ajută seminţei să reveleze acea calitate care este latentă în ea. Sământa de trestie de zahăr are calitatea de a fi dulce; deci planta nu va fi altfel decât dulce. Sământa de copac *neem* are calitatea de a fi amară; planta nu va fi altfel decât amară. Cum este sământa, aşa este şi fructul.

Ţăranul merge la copacul *neem*, se închină de trei ori, îl înconjoară de 108 ori şi apoi îi oferă flori, beţişoare parfumate, lumânări, fructe şi dulciuri. Şi apoi începe să se roage: „Oh, zeu al *neem*-ului, dă-mi te rog mango dulci, vreau mango dulci!" Sărmanul zeu al *neem*-ului el nu le poate da, n-are nici o putere să facă asta. Dacă cineva vrea mango dulci, el trebuie să planteze o sământă de copac mango. Atunci nu va fi nevoie să plângă şi să cerşească ajutor de la nimeni. Fructul pe care îl va obţine nu va fi altceva decât dulcele mango. Cum este sământa, aşa este şi fructul.

Dificultatea, ignoranţa noastră constă în faptul că nu suntem precauţi în timp ce plantăm seminţele. Continuăm să plantăm seminţe de *neem,* dar când vine vremea să culegem fructele suntem deodată cu băgare de seamă, vrem mango dulci. Şi continuăm să plângem, să ne rugăm şi să sperăm că vom obţine mango. Şi asta nu se întâmplă.[7]

Capitolul IV
RĂDĂCINA PROBLEMEI

„Adevărul suferinţei", spunea Buddha, „trebuie explorat până la capăt". în noaptea în care urma să atingă iluminarea, el s-a aşezat cu hotărârea de a nu se ridica până nu va înţelege de unde se trage suferinţa şi cum poate fi ea eradicată.

Definirea suferinţei

În mod clar, el a văzut că suferinţa există. Acesta este un fapt inevitabil, indiferent cât de dezagreabil ar fi. Suferinţa începe odată cu începutul vieţii. Nu avem amintiri conştiente despre existenţa în pântecele mamei, dar experienţa obişnuită este că ieşim de acolo plângând. Naşterea este o mare traumă.

Odată începută viaţa, cu toţii întâlnim suferinţa bolii şi a bătrâneţii. Totuşi, oricât de bolnavi am fi, de şubrezi şi neputincioşi, nici unul din noi nu vrea să moară, pentru că moartea este o mare suferinţă.

Fiecare fiinţă trebuie să facă faţă acestor suferinţe. Şi pe măsură ce trecem prin viaţă, suntem nevoiţi să întâlnim alte suferinţe, diverse tipuri de durere fizică şi mentală. Devenim preocupaţi de neplăcut şi separaţi de plăcut. Nu reuşim să obţinem ce vrem; în loc de asta, obţinem ce nu vrem. Toate aceste situaţii sunt suferinţă.

Aceste exemple de suferinţă sunt clare pentru oricine se gândeşte profund la asta. Dar viitorul Buddha nu a fost satisfăcut cu explicaţiile limitate ale intelectului. El a continuat să sondeze în sine pentru a experimenta natura reală a suferinţei şi a constatat că „suferinţa este ataşamentul faţă de cele cinci agregate".[2] La un nivel foarte adânc, suferinţa este ataşamentul nemăsurat pe care fiecare din noi îl dezvoltăm faţă de corpul acesta şi faţă de mintea aceasta, cu cogniţiile, percepţiile, senzaţiile şi reacţiile ei. Oamenii se agaţă puternic de identitatea lor - fiinţa lor mentală şi fizică - când, de fapt, ei sunt doar procese evolutive. Suferinţa este această agăţare de o idee nereală despre sine, de ceva care, de fapt, se schimbă constant.

Ataşamentul

Există mai multe feluri de ataşament. Mai întâi, există ataşamentul faţă de obiceiul de a căuta satisfacţie senzuală. Un drogat îşi ia drogul pentru că doreşte să aibă experienţa senzaţiei plăcute pe care o produce în el drogul, chiar dacă ştie că luând drogul îşi consolidează dependenţa. În acelaşi fel, suntem dependenţi de condiţia dorinţei nestăpânite. De îndată ce o dorinţă este satisfăcută, generăm alta. Obiectul este secundar; adevărul este că noi căutăm să menţinem continuă starea de dorinţă, pentru că această dorire produce în noi o senzaţie plăcută, pe care dorim să o prelungim. A dori devine un obicei de care nu putem scăpa, o dependenţă. Şi aşa cum un drogat dezvoltă treptat toleranţă faţă de drogul ales şi are nevoie de doze tot mai mari pentru a-şi realiza intoxicaţia, tot aşa dorinţele noastre devin constant tot mai puternice pe măsură ce căutăm să le satisfacem. În acest fel, nu putem ajunge niciodată la capătul dorinţei. Atâta timp cât avem dorinţe, nu putem fi fericiţi.

Un alt mare ataşament este faţă de „eu", ego, imaginea pe care o avem despre noi înşine. Pentru fiecare din noi, „eu"-l este cea mai importantă persoană din lume. Ne comportăm ca un magnet înconjurat de pilitură de fier; el va aranja automat pilitura într-un model centrat pe sine şi,

dacă reflectăm un pic, ne dăm seama că, instinctiv, cu toţii încercăm să aranjăm lumea conform plăcerilor noastre, încercând să atragem plăcutul şi să îndepărtăm neplăcutul. Dar noi nu suntem singuri în lume; un „eu" este nevoit să intre în contact cu altul. Modelul pe care fiecare încearcă să îl creeze este deranjat de câmpurile magnetice ale altora, şi chiar noi înşine suntem supuşi la atracţie sau repulsie. Rezultatul nu poate fi decât nefericirea, suferinţa.

Şi nici nu limităm ataşamentul la „eu", ci îl extindem şi la „al meu", la orice ne aparţine. Cu toţii dezvoltăm un mare ataşament faţă de ceea ce posedăm, pentru că este asociat cu noi, sprijină imaginea lui „eu". Acest ataşament n-ar cauza nici o problemă dacă ceea ce numim „al meu" ar fi etern, iar „eu"-l s-ar bucura veşnic de asta. Dar mai devreme sau mai târziu, „eu"-l este separat de „al meu". Timpul despărţirii trebuie să apară. Când apare, cu cât este mai mare ataşamentul faţă de „al meu", cu atât mai mare va fi suferinţa.

Iar ataşamentul se extinde şi mai departe - la părerile şi credinţele noastre. Indiferent de conţinutul lor real, indiferent dacă sunt drepte sau greşite, dacă noi suntem ataşaţi de ele, ne vor face cu siguranţă nefericiţi. Fiecare suntem convinşi că propriile noastre păreri şi tradiţii sunt cele mai bune şi devenim foarte afectaţi ori de câte ori auzim că sunt criticate. Dacă încercăm să ne explicăm opiniile şi ceilalţi nu le acceptă, suntem din nou afectaţi. Nu reuşim să recunoaştem că fiecare persoană îşi are propriile sale credinţe. Este inutil să argumentăm care opinie este corectă; mult mai benefic ar fi să lăsăm deoparte toate ideile preconcepute şi să încercăm să vedem realitatea. Dar ataşamentul nostru faţă de opinii ne împiedică să facem asta, făcându-ne nefericiţi.

În fine, există ataşamentul faţă de forme şi ceremonii religioase. Avem tendinţa de a sublinia mai mult expresiile exterioare ale religiei decât înţelesul lor de bază, şi simţim că oricine nu practică astfel de ceremonii nu poate fi cu adevărat o persoană religioasă. Uităm că fără esenţa ei, aspectul formal al religiei este doar o scoică goală.

Pietatea în rostirea rugăciunilor sau în efectuarea ceremoniilor este lipsită de valoare dacă mintea rămâne plină de ură, pasiune şi rea-voinţă. Pentru a fi cu adevărat religioşi, noi trebuie să dezvoltăm atitudinea religioasă: puritate a inimii, dragoste şi compasiune pentru toţi. Dar ataşamentul faţă de formele exterioare ale religiei ne face să dăm mai multă importanţă literei, decât spiritului ei. Pierdem esenţa religiei şi de aceea rămânem nefericiţi.

Toate suferinţele noastre, indiferent care ar fi ele, sunt legate de unul sau de altul din aceste ataşamente. Ataşamentul şi suferinţa se află întotdeauna împreună.

Apariţia condiţionată: lanţul cauzei şi efectului - sursa suferinţei

"Ce anume cauzează ataşamentul? Cum apare el? Analizându-şi propria natură, viitorul Buddha a constatat că ataşamentul se dezvoltă din cauza *reacţiilor mentale* momentane de plăcere şi neplăcere. Reacţiile scurte, inconştiente, ale minţii sunt repetate şi intensificate clipă de clipă, dezvoltându-se atracţii şi repulsii puternice, adică ataşamentele noastre. Ataşamentul este doar forma dezvoltată a reacţiei trecătoare. Aceasta este cauza imediată a suferinţei.

Ce anume cauzează reacţiile de plăcere şi neplăcere? Uitându-se mai adânc, el a constatat că ele apar din cauza *senzaţiei.* Simţim o senzaţie plăcută şi începem să ne placă aceasta; simţim o reacţie neplăcută şi începem să ne displacă.

Şi acum, de ce apar aceste senzaţii? Ce anume le cauzează? Sondând mai departe în el însuşi, Buddha a văzut că ele apar datorită *contactului:* contactul ochiului cu o imagine, contactul urechii cu un sunet, contactul nasului cu un miros, contactul limbii cu un gust, contactul corpului cu ceva tangibil, contactul minţii cu oricare gând, emoţie, idee, imaginaţie sau amintire. Prin cele cinci simţuri fizice şi prin minte, noi experimentăm lumea. De câte ori un obiect sau un fenomen intră în contact cu oricare din aceste şase baze ale experienţei, se produce o senzaţie, plăcută sau neplăcută.

Şi de ce apare contactul, în primul rând? Viitorul Buddha a văzut că din cauza existenţei celor *şase baze senzoriale* - cele cinci simţuri fizice şi mintea - trebuie să apară contactul. Lumea este plină de nenumărate fenomene: privelişti, sunete, mirosuri, arome, texturi, diverse gânduri şi emoţii. Atât timp cât receptorii noştri funcţionează, contactul este inevitabil.

Atunci de ce există cele şase baze senzoriale? Pentru că ele sunt aspecte esenţiale ale fluxului *minţii şi materiei.* Şi de ce acest flux al minţii şi materiei? Ce îl cauzează? Viitorul Buddha a înţeles că procesul apare din cauza *conştiinţei*, actul de cunoaştere care separă lumea în cunoscător şi cunoscut, subiect şi obiect, „eu" şi „celălalt". Din această separare rezultă identitatea, „naşterea". în fiecare moment, conştiinţa apare şi ia o formă mentală şi fizică specifică. În momentul următor, din nou, conştiinţa îşi asumă o formă uşor diferită. De-alungul întregii existenţe, conştiinţa curge şi se schimbă. În cele din urmă vine moartea, dar conştiinţa nu se opreşte aici: fără oprire, în momentul următor, ea îşi asumă o nouă formă. De la o existenţă la alta, viaţă după viaţă, fluxul conştiinţei continuă.

Atunci ce cauzează acest flux al conştiinţei? El a văzut că apare din cauza *reacţiei.* Mintea reacţionează permanent, şi fiecare reacţie dă un impuls fluxului conştiinţei, ca ea să continue până la momentul următor. Cu cât este mai puternică o reacţie, cu atât mai mare impulsul pe care îl dă. Reacţia uşoară a unui moment susţine fluxul conştiinţei numai pentru un moment. Dar dacă acea reacţie momentană de plăcere şi neplăcere se intensifică în dorinţă sau aversiune, ea câştigă putere şi susţine fluxul conştiinţei timp de mai multe momente, minute, ore. Şi dacă reacţia de aversiune şi dorinţă se intensifică şi mai mult, ea susţine fluxul timp de zile, luni, poate ani. Şi dacă de-a lungul întregii vieţi, cineva continuă să repete şi să intensifice anumite reacţii, ele dezvoltă o putere suficientă pentru a susţine fluxul conştiinţei nu numai de la un moment la altul, de la o zi la alta, de la un an la altul, dar şi de la o viaţă la alta.

Şi ce cauzează aceste reacţii? Observând la cel mai adânc nivel al realităţii, el a înţeles că reacţia apare din cauza *ignorantei.* Suntem inconştienţi de faptul că reacţionăm, şi inconştienţi cu privire la natura reală a lucrului la care reacţionăm. Suntem ignoranţi în privinţa naturii impermanente, impersonale, a existenţei noastre şi ignorăm că ataşamentul faţă de ea nu aduce decât suferinţă. Nerecunoscând natura noastră reală, reacţionăm orbeşte. Neştiind nici măcar că am reacţionat, perseverăm în reacţiile noastre oarbe şi le permitem să se intensifice. Devenim astfel prizonieri ai obiceiului de a reacţiona, din cauza ignoranţei.

Aşa începe să se învârtă Roata Suferinţei:
dacă apare ignoranţa, se naşte reacţia;
dacă apare reacţia, se naşte conştiinţa;
dacă apare conştiinţa, se nasc mintea şi materia;
dacă apare mintea şi materia, se nasc cele şase simţuri;
dacă apar cele şase simţuri, se naşte contactul;
dacă apare contactul, se naşte senzaţia;
dacă apare senzaţia, se nasc dorinţa şi aversiunea;
dacă apar dorinţa şi aversiunea, se naşte ataşamentul;
dacă apare ataşamentul, se naşte procesul devenirii;
dacă apare procesul devenirii, apare naşterea;
dacă apare naşterea, apar moartea şi decăderea, împreună cu durerea, necazul, suferinţa fizică şi mentală şi năpastele. Astfel apare toată această masă de suferinţă.[3]

Prin această înlănţuire dintre cauză şi efect - apariţia condiţionată - am fost aduşi în starea prezentă a existenţei noastre şi stăm în faţa unui viitor de suferinţă.
În sfârşit adevărul i s-a clarificat: suferinţa începe cu ignoranţa privind realitatea adevăratei noastre naturi, privind fenomenul etichetat ca „eu". Iar următoarea cauză a suferinţei este *sankhāra,* obiceiul mental al reacţiei. Orbiţi de ignoranţă, noi generăm reacţii de dorinţă şi aversiune, care se dezvoltă în ataşament, ducând la toate felurile de nefericire. Obiceiul de a reacţiona este *kamma,* modelatorul viitorului nostru. Iar reacţia apare numai din cauza ignoranţei privind natura noastră reală. Ignoranţa, dorinţa şi aversiunea sunt cele trei rădăcini din care cresc toate suferinţele în viaţa noastră.

Calea eliberării

Înţelegând suferinţa şi originea ei, viitorul Buddha s-a confruntat apoi cu următoarea întrebare: cum poţi pune capăt suferinţei? Amintindu-ţi de legea *kammei,* a cauzei şi efectului: „Dacă aceasta există, aceea apare; apariţia acestui lucru decurge din apariţia acelui lucru. Dacă aceasta nu există, aceea nu se întâmplă; acel lucru încetează din încetarea acestui lucru"[4]. Nimic nu se întâmplă fără o cauză. Dacă cauza este eradicată, nici efectul nu va exista. Astfel poate fi răsturnat procesul apariţiei suferinţei:

Dacă ignoranţa este înlăturată şi încetează complet, reacţia încetează;
dacă reacţia încetează, conştiinţa încetează; dacă conştiinţa încetează, mintea şi materia încetează;
dacă mintea şi materia încetează, cele şase simţuri încetează;
dacă cele şase simţuri încetează, contactul încetează;
dacă contactul încetează, senzaţia încetează; dacă senzaţia încetează, dorinţa şi aversiunea încetează;
dacă dorinţa şi aversiunea încetează, ataşamentul încetează;
dacă ataşamentul încetează, procesul devenirii încetează;
dacă procesul devenirii încetează, naşterea încetează;
dacă naşterea încetează, descompunerea şi moartea încetează, împreună cu durerea, necazul, suferinţele fizice şi mentale şi năpastele.
Astfel încetează toată această masă de suferință. [5]

Dacă punem capăt ignoranţei, atunci nu vor mai fi reacţii oarbe care aduc în urma lor tot felul de suferinţe. Şi dacă nu mai există suferinţă, atunci vom avea experienţa păcii reale, a fericirii reale. Roata suferinţei se poate schimba în roata eliberării.

Aceasta a făcut Siddhattha Gotama pentru a realiza iluminarea. Aceasta a predicat şi altora să facă. El a spus:

Făcând rău tu însuţi,
te pângăreşti.
Nefăcând rău tu însuţi,
te purifici.[6]

Cu toţii suntem responsabili pentru reacţiile care ne cauzează suferinţa. Acceptându-ne responsabilitatea, putem învăţa cum să eliminăm suferinţa.

Fluxul existenţelor succesive

Prin Roata Apariţiei Condiţionate, Buddha a explicat procesul renaşterii sau **samsāra.** În India timpului său, această concepţie era comun acceptată ca fapt real. Pentru mulţi din zilele noastre, ea ar putea apărea ca o doctrină străină, probabil nerezonabilă. Totuşi, înainte de a o accepta sau respinge, trebuie să înţelegem ce este şi ce nu este ea.

Samsāra este ciclul existenţelor repetate, succesiunea vieţilor trecute şi viitoare. Faptele noastre sunt forţa care ne constrânge la viaţă după viaţă. Fiecare viaţă, în jos sau în sus, va fi asemenea faptelor noastre, meschină sau nobilă. Din acest punct de vedere, concepţia nu diferă esenţial de cea existentă în multe religii care predică o viaţă viitoare unde vom fi răsplătiţi sau pedepsiţi pentru acţiunile din această viaţă. Buddha a realizat totuşi că suferinţa poate exista chiar şi în cea mai glorioasă existenţă. Trebuie deci să nu ne străduim măcar pentru o renaştere norocoasă, deoarece nici o renaştere nu este pe de-a întregul norocoasă. Scopul nostru ar trebui să fie mai degrabă eliberarea de întreaga suferinţă. Când ne eliberăm de ciclul suferinţei, experimentăm o

fericire desăvârşită, mai mare decât orice plăcere lumească. Buddha a predicat o cale de a trăi o astfel de fericire chiar în această viaţă.

Samsāra nu este ideea populară a transmigraţiei sufletului sau sinelui care să menţină o aceeaşi identitate fixă de-a lungul repetatelor încarnări: „Exact asta nu se întâmplă", a spus Buddha. El a insistat că nu există nici o identitate invariabilă care să treacă de la o viaţă la alta: „Este ca şi cum de la vacă vine laptele; de la lapte, smântână; de la smântână, untul; de la untul proaspăt, untul clarificat; de la untul clarificat, spuma reziduală. Când există laptele, el nu este considerat smântână sau unt sau spumă. Tot aşa, în orice moment, se consideră numai starea prezentă de existenţă, şi nu una trecută sau viitoare".[7]

Buddha nu a susţinut nici că un ego-principiu imuabil s-ar reîncarna în vieţi succesive, nici că n-ar exista existenţe trecute sau viitoare. În loc de aceasta, el a realizat şi predicat că numai procesul devenirii continuă de la o existenţă la alta, atâta timp cât acţiunile noastre dau impuls procesului. Şi chiar dacă nu credem într-o altă existenţă decât cea prezentă, Roata Apariţiei Condiţionate are totuşi relevanţă. În fiecare moment în care ignorăm propriile noastre reacţii oarbe, creăm suferinţă pe care o trăim aici şi acum. Dacă îndepărtăm ignoranţa şi încetăm de-a mai reacţiona orbeşte, vom trăi pacea care rezultă din aceasta aici şi acum. Raiul şi iadul există aici şi acum; le putem experimenta în această viaţă, în acest corp. Buddha a spus: „Chiar dacă credem că nu există o altă lume, o răsplată viitoare pentru acţiuni bune sau pedeapsă pentru cele rele, totuşi, chiar în această viaţă putem trăi fericiţi, dacă ne ţinem departe de ură, rea-voinţă şi frică".[8]

Indiferent de credinţa sau de lipsa de credinţă în existenţe trecute sau viitoare, noi tot avem de înfruntat problemele vieţii prezente, probleme cauzate de reacţiile noastre oarbe. Cel mai important lucru pentru noi este să rezolvăm aceste probleme acum, să luăm măsuri pentru a pune capăt suferinţei noastre prin oprirea obiceiului de a reacţiona, şi să experimentăm acum fericirea eliberării.

Întrebări şi răspunsuri

Întrebare: Nu credeţi că există dorinţe şi aversiuni sănătoase - de exemplu, a urî nedreptatea, a dori libertatea, a-ţi fi frică de vătămarea fizică?

S. N. Goenka: Aversiunile şi dorinţele nu pot fi niciodată sănătoase. Întotdeauna te fac tensionat şi nefericit. Dacă acţionezi cu dorinţă sau aversiune în minte, poţi avea un scop nobil, dar foloseşti un mijloc nesănătos pentru a-l atinge. Bineînţeles că trebuie să acţionezi pentru a te proteja de pericol. Poţi face asta copleşit de frică, dar procedând astfel, dezvolţi un complex al fricii care îţi va dăuna în cele din urmă. Sau cu ură în minte s-ar putea să reuşeşti în combaterea nedreptăţii, dar acea ură va deveni un complex mental dăunător. Trebuie să lupţi împotriva nedreptăţii, trebuie să te protejezi de pericol, dar poţi face asta cu o minte echilibrată, fără tensiune. Şi într-un mod echilibrat, poţi lucra pentru a realiza ceva bun, din dragoste pentru alţii. Echilibrul mental ajută întotdeauna şi dă rezultatele cele mai bune.

Întrebare: Ce este rău în a vrea lucruri materiale pentru a face viaţa mai confortabilă?

S. N. Goenka: Dacă este o cerinţă reală, nu este nimic rău în asta, cu condiţia să nu devii ataşat de ea. De exemplu, ţi-e sete şi vrei apă; nu există nimic nesănătos în asta. Ai nevoie de apă, deci lucrează, obţine-o şi potoleşte-ţi setea. Dar dacă asta devine o obsesie, ea nu te ajută deloc; îţi dăunează. De orice necesităţi ai nevoie, lucrează să le obţii. Dacă nu reuşeşti să obţii ceva, atunci zâmbeşte şi încearcă din nou, într-alt fel. Dacă reuşeşti, atunci bucură-te de ceea ce ai obţinut dar fără ataşament.

Întrebare: Cum rămâne cu planificarea viitorului? Aţi numi asta dorinţe?

S. N. Goenka: Din nou, criteriul este dacă eşti ataşat de planul tău sau nu. Fiecare trebuie să ne pregătim pentru viitor. Dacă planul nu-ţi reuşeşte şi începi să plângi, atunci ştii că erai ataşat de el. Dar dacă nu reuşeşti şi totuşi poţi zâmbi, gândind: „Ei bine, am făcut tot ce mi-a stat în putinţă. Deci, ce să fac, dacă n-am reuşit? Voi încerca din nou!" - atunci lucrezi într-un mod detaşat şi rămâi fericit.

Întrebare: A opri Roata Apariţiei Condiţionate sună ca o sinucidere, ca o auto-anihilare. De ce să vrem asta?

S. N. Goenka: A căuta anihilarea propriei vieţi este, desigur, dăunător şi la fel este şi dorinţa de a te agăţa de viaţă. Dar în loc de aceasta, învăţăm să permitem naturii să-şi facă treaba, fără dorinţe pentru nimic, nici măcar pentru eliberare.

Întrebare: Dar aţi spus că odată ce lanţul *sankārelor* încetează, renaşterea încetează.

S. N. Goenka: Da, dar aceasta este o poveste mai îndepărtată. Preocupaţi-vă acum de viaţa prezentă! Nu vă faceţi griji privind viitorul. Faceţi ca prezentul să fie bun şi viitorul va fi automat bun. Desigur, când toate *sankārele* responsabile pentru o nouă viaţă sunt eliminate, atunci procesul de viaţă şi moarte se opreşte.

Întrebare: Şi nu este aceasta anihilare, extincţie?

S. N. Goenka: Anihilarea iluziei de „eu"; extincţia suferinţei. Acesta este înţelesul cuvântului *nibbāna:* extincţia arderii. Ardem constant în dorinţe, aversiuni, ignoranţă. Când arderea încetează, mizeria încetează. Ceea ce rămâne atunci este doar pozitivul. Dar asta nu se poate descrie în cuvinte, pentru că este ceva dincolo de câmpul senzorial. Trebuie să experimentezi asta în această viaţă; atunci vei şti ce este. Atunci frica de anihilare va dispărea.

Întrebare: Ce se va întâmpla atunci cu conştiinţa?

S. N. Goenka: De ce să ne facem griji despre asta? Nu îţi va ajuta să speculezi despre ceva ce poate fi doar trăit, nu şi descris. Aceasta te va abate doar de la scopul tău real, care este acela de a lucra ca să ajungi acolo. Când vei ajunge la acel stadiu te vei bucura, şi toate întrebările vor dispărea. Nu vei mai avea întrebări! . Lucrează ca să ajungi la acel stadiu.

Întrebare: Cum poate funcţiona lumea fără ataşament? Dacă părinţii ar fi detaşaţi, nici nu le-a păsa de copiii lor. Cum este posibil să iubeşti sau să fii implicat în viaţă, fără ataşament?

S. N. Goenka: Detaşarea nu înseamnă indiferenţă; ea este corect denumită „sfânta indiferenţă". Ca părinte trebuie să-ţi îndeplineşti responsabilitatea de a avea grijă de copilul tău cu toată dragostea, dar fără agăţare. Din dragoste, îţi faci datoria. Să presupunem că îngrijeşti o persoană bolnavă, şi în ciuda îngrijirii tale, ea nu se însănătoşeşte. Nu vei începe să plângi; n-ar avea sens. Cu o minte echilibrată, vei încerca să găseşti o altă cale de a o ajuta. Aceasta este sfânta indiferenţă: nici inactivitate, nici reacţie, ci acţiune reală, pozitivă, cu o minte echilibrată.

Întrebare: Foarte greu!

S. N. Goenka: Da, dar trebuie să înveţi aceasta!

Pietricelele şi untul topit

Într-o zi un tânăr veni la Buddha plângând într-una; nu se putea opri. Buddha îl întrebă:

-Ce se întâmplă, tinere?

-Bătrânul meu tată a murit ieri.

-Ei bine, ce e de făcut? Dacă a murit, plânsul tău nu o să-1 aducă înapoi.

-Da, înţeleg asta; plânsul n-o să-mi aducă înapoi tatăl. Dar am venit la dumneavoastră cu o cerere specială: vă rog, faceţi ceva pentru tatăl meu mort!

-Oh? Ce pot să fac pentru tatăl tău mort?

-Vă rog, faceţi ceva. Sunteţi o persoană aşa puternică, puteţi, desigur, să faceţi ceva. Uite, preoţaşii, vânzătorii de indulgenţe şi dăruitorii de pomeni fac tot felul de rituri şi ritualuri pentru ajutorarea morţilor. Şi îndată ce ritualul este îndeplinit aici, poarta raiului este deschisă şi mortul este primit acolo; el primeşte o viză de intrare acolo. Dumneavoastră sunteţi aşa de puternic! Dacă faceţi un ritual pentru tatăl meu mort, el nu va primi doar viza de intrare, i se va acorda dreptul de şedere permanentă, un permis de rezidenţă! Vă rog, faceţi ceva pentru el!

Sărmanul tânăr era aşa de copleşit de durere încât nu putea urmări nici un raţionament logic. Buddha trebuia să folosească o altă cale pentru a-1 ajuta să înţeleagă. Aşa că îi spuse: „Bine. Du-te la piaţă şi cumpără două vase de lut". Tânărul era foarte fericit, crezând că Buddha căzuse de

acord să îndeplinească un ritual pentru tatăl său. El fugi la piaţă şi reveni cu cele două vase. „Bine, spuse Buddha, umple primul vas cu unt topit". Tânărul făcu ce i se spuse. „Umple-1 pe celălalt cu pietricele". El făcu şi asta. „Acum astupă-le gurile; pecetluieşte-le cum trebuie". El făcu şi aceasta. „Acum punele în iazul de acolo". Tânărul făcu aşa şi ambele vase se scufundară. „Acum", zise Buddha, „adu un băţ mare; loveşte şi deschide vasele". Tânărul era foarte fericit, crezând că Buddha îndeplinea un minunat ritual pentru tatăl său.

Conform vechii tradiţii indiene, când un om moare, fiul său duce corpul la locul de incinerare, îl pune pe rugul funerar şi îl arde. Când corpul este pe jumătate ars, fiul ia un băţ gros şi crapă ţeasta. Şi, conform vechii credinţe, imediat ce ţeasta este deschisă pe lumea aceasta, poarta raiului se deschide deasupra. Aşa că acum tânărul se gândi: „Corpul tatălui meu a ars până la cenuşă ieri. Ca un simbol, Buddha vrea acum ca eu să lovesc şi să deschid aceste vase!" Era foarte fericit cu împlinirea acestui ritual.

Luând un băţ precum a spus Buddha, tânărul lovi cu putere şi deschise ambele vase. Imediat untul conţinut într-unui din vase ieşi şi începu să plutească pe suprafaţa apei. Pietricelele din celălalt vas se risipiră şi căzură pe fundul apei. Atunci Buddha spuse:

-Ei bine, tinere, până aici am făcut eu lucrul. Cheamă acum pe toţi preoţaşii şi făcătorii de minuni şi spune-le să înceapă să cânte şi să se roage: „Oh, pietre, ieşiţi la suprafaţă, ieşiţi la suprafaţă! O, untule, scufundă-te, scufundă-te!". Să vedem ce se întâmplă.

-Oh, aţi început să glumiţi! Cum să fie posibil? Pietrele sunt mai grele decât apa, trebuie să stea la fund. Nu pot ieşi la suprafaţă; aceasta este legea naturii! Untul este mai uşor decât apa, trebuie să rămână la suprafaţă. Nu poate coborî; aceasta este legea naturii!

- Tinere, ştii atâtea despre legea naturii, dar n-ai înţeles această lege naturală: dacă toată viaţa tatăl tău a făcut fapte care sunt grele ca pietrele, el este nevoit să meargă la fund; cine-1 poate aduce sus? Şi dacă toate acţiunile lui au fost uşoare ca untul, el trebuie să meargă în sus; cine îl poate trage în jos?

Cu cât mai devreme înţelegem legea naturii şi începem să trăim în conformitate cu ea, cu atât mai devreme ieşim din nefericire[9].

Capitolul V
EXERSAREA CONDUITEI MORALE

Datoria noastră este să eradicăm suferinţa eradicându-i cauzele: ignoranţa, dorinţa şi aversiunea. Pentru a atinge acest scop, Buddha a descoperit, urmat şi predicat o cale practică către ţintă. El a numit această cale Nobila Cale cu Opt Trepte.

Odată, când i s-a cerut să explice calea în cuvinte simple, Buddha a spus:

Abţineţi-vă de la toate faptele nesănătoase,
săvârşiţi numai fapte sănătoase,
purificaţi-vă mintea" –
aceasta este învăţătura persoanelor iluminate.[1]

Aceasta este o expunere foarte clară, ce pare acceptabilă tuturor. Fiecare este de acord că trebuie să evităm acţiunile care sunt dăunătoare şi să le facem pe cele benefice. Dar cum definim ce este benefic sau dăunător, ce este sănătos şi nesănătos? Când încercăm să facem asta, ne bazăm pe ideile noastre, pe credinţele noastre tradiţionale, pe preferinţele şi prejudecăţile noastre şi dăm, prin urmare, definiţii înguste, sectare, care sunt acceptabile pentru unii, dar inacceptabile pentru alţii, în locul acestor interpretări înguste, Buddha a oferit o definiţie universală a sănătosului şi nesănătosului, a pietăţii şi păcatului. Orice acţiune care dăunează altora, care le tulbură pacea şi armonia, este o acţiune păcătoasă, o acţiune nesănătoasă. Orice acţiune care îi ajută pe alţii, care contribuie la pacea şi armonia lor, este o

acţiune pioasă, o acţiune sănătoasă.

Mai mult, mintea este purificată cu adevărat nu prin îndeplinirea ceremoniilor religioase sau a exerciţiilor intelectuale, ci prin experimentarea directă a realităţii sinelui şi prin străduinţa sistematică de a înlătura condiţionarea care dă naştere suferinţei.

Nobila Cale cu Opt Trepte poate fi împărţită în trei discipline: *sīla, samādhi* şi *paññā. Sīla* este practica morală, abţinerea de la toate acţiunile nesănătoase ale corpului şi vorbirii. *Samādhi* este practica concentrării, dezvoltând capacitatea de a-ţi direcţiona şi controla conştient propriile procese mentale. *Paññā* este înţelepciunea, dezvoltarea cunoaşterii purificatoare a propriei naturi.

Valoarea practicii morale

Oricine vrea să practice Dhamma trebuie să înceapă prin a practica *sīla*. Acesta este primul pas fără de care nu se poate progresa. Trebuie să ne abţinem de la toate acţiunile, toate cuvintele şi faptele care dăunează altor persoane. Aceasta este uşor de înţeles: societatea necesită un astfel de comportament pentru a evita dezbinarea. Dar de fapt, noi ne abţinem de la astfel de acţiuni nu numai pentru că ele dăunează altora, dar şi pentru că ele ne dăunează nouă înşine. Este imposibil să comiţi o faptă nesănătoasă - să insulţi, să omori, să furi sau să violezi - fără a genera în minte o mare agitaţie, mari dorinţe şi aversiuni. Acest moment de dorinţă şi aversiune aduce nefericire acum, şi încă şi mai mult în viitor. Buddha a spus:

Arzând acum, arzând în lumea cealaltă,
răufăcătorul suferă de două ori...
Fericit acum, fericit în lumea cealaltă,
Virtuosul se bucură de două ori.[2]

Nu este nevoie să aşteptăm până după moarte pentru a experimenta raiul şi iadul; le putem experimenta în această viaţă, înăuntru nostru. Când comitem acţiuni nesănătoase, trăim focul iadului dorinţei şi aversiunii. Când îndeplinim acţiuni sănătoase nu este numai în beneficiul altora, dar şi în beneficiul nostru, pentru a evita să ne facem rău nouă înşine.

Mai există un motiv pentru asumarea practicii *sīla*. Vrem să ne examinăm pe noi înşine, să pătrundem în adâncurile realităţii noastre. Pentru a face asta, este necesară o minte foarte calmă şi liniştită. Este imposibil să vezi străfundurile unui bazin cu apă când este agitat. Introspecţia necesită o minte calmă, eliberată de agitaţie. De câte ori comitem o faptă nesănătoasă, mintea este inundată de agitaţie. Numai când ne abţinem de la toate acţiunile nesănătoase ale corpului şi vorbirii, mintea va avea posibilitatea de a deveni destul de liniştită pentru ca introspecţia să se poată desfăşura.

Mai există încă un motiv pentru care *sīla* este esenţială: cel care practică *Dhamma* lucrează spre scopul ultim al eliberării de întreaga suferinţă. În timp ce-şi desfăşoară această îndatorire, el nu se poate implica în acţiuni ce vor întări chiar acele acţiuni mentale de care încearcă să scape. Orice acţiune care dăunează altora este cauzată şi însoţită în mod necesar de dorinţă, aversiune şi ignoranţă. Comiterea de astfel de acţiuni înseamnă doi paşi înapoi pentru fiecare pas înainte pe cale, zădărnicind orice progres spre ţintă.

Deci sīla este necesară nu numai pentru binele societăţii, dar şi pentru binele fiecărui membru al ei, şi nu numai pentru binele lumesc al persoanei, dar şi pentru progresul pe calea *Dhammei.*

Trei părţi din Nobila Cale cu Opt Trepte sunt incluse în exersarea silei: vorbirea corectă, acţiunea corectă şi mijloacele de trai corecte.

Vorbirea corectă

Vorbirea trebuie să fie pură şi folositoare. Puritatea se realizează prin îndepărtarea impurităţii şi deci trebuie să înţelegem ce constituie vorbire impură. Astfel de acte includ:

minciunile, adică spunerea de lucruri ce sunt mai mult sau mai puţin decât jdevărul; purtarea de vorbe care învrăjbesc prietenii; bârfa şi calomnia; rostirea de vorbe dure care îi deranjează pe alţii şi nu au nici un efect benefic; şi flecăreala, vorbăria fără sens care duce la pierderea timpului propriu şi al timpului celorlalţi. Abţinându-ne de la această vorbire impură, rămânem doar cu vorbirea pură.

Şi acesta nu este un concept negativ. Cel care practică vorbirea corectă, a spus Buddha,

> rosteşte adevărul şi este statornic în adevăr, demn de încredere, om de bază, direct cu ceilalţi. El împacă certurile şi îi încurajează pe cei uniţi. El se desfată cu armonia, caută armonia, se bucură în armonie şi creează armonie prin cuvintele sale.
> Vorba lui este blândă, armonioasă, binevoitoare, caldă, cuviincioasă, agreabilă şi plăcută multora. EI vorbeşte la timpul potrivit, conform faptelor, conform utilului, conform Dhammei şi Codului de Conduită. Cuvintele lui sunt demne de ţinut minte, binevenite, binegândite, binealese și constructive[3].

Acţiunea corectă

Acţiunea trebuie şi ea să fie pură. Ca şi în cazul vorbirii, trebuie să înţelegem ce constituie acțiune impură ca să ne putem abţine de la ea. Astfel de acte includ: uciderea fiinţelor vii; furtul; conduita sexuală rea - ca de exemplu, violul sau adulterul; şi, beţia, pierderea măsurii încât să nu mai ştii ce faci sau spui.
Abţinându-ne de la aceste patru acţiuni impure, rămânem doar cu acţiunea corectă, cu acţiunea sănătoasă, folositoare.

Din nou, acesta nu este un concept negativ. Descriind pe cineva care practică acţiunea fizică corectă, Buddha a spus:

> Lăsând la o parte băţul sau sabia, el este atent să nu dăuneze nimănui, plin de bunătate, căutând binele tuturor făpturilor. Eliberat de nesinceritate, el trăieşte ca o fiinţă pură.[4]

Preceptele

Pentru oamenii obişnuiţi, implicaţi în viaţa lumească, calea de a pune în practică vorbirea corectă şi acţiunea corectă este(exersarea celor Cinci Precepte)care sunt:

1. abţinerea de la uciderea oricărei fiinţe vii:
2. abținerea de la furt
3. abţinerea de la conduita sexuală rea;
4. abținerea de la vorbirea falsă;
5. abținerea de la consumul de intoxicante.

Aceste Cinci Precepte sunt minimum esenţial necesare penţru conduita morală. Ele trebuie urmate de către oricine doreşte să practice Dhamma.
În timpul vieţii însă, apare uneori posibilitatea de a lăsa la o parte, temporar, afacerile lumeşti – poate pentru câteva zile, poate doar pentru o zi - pentru a ne purifica mintea, pentru a lucra pentru eliberare. Acesta este timpul pentru o practică serioasă a Dhammei, şi deci conduita noastră trebuie să fie mai grijulie decât în viaţa obişnuită. Este important atunci că evităm acţiuni care ne pot distrage sau pot interfera cu opera de auto-purificare. Într-o asemenea perioadă, trebuie să urmăm opt precepte. Acestea includ cele cinci precepte de bază, cu o modificare: în loc de a ne abţine de la conduita - sexuală rea, trebuie să ne abţinem de la orice activitate sexuală. În plus. ne asumăm să ne abtinem de la mâncatul inoportun (adică, de la mesele după ora prânzulu); să ne abţinem de la orice distracţie senzorială şi împodobirea corpului; şi să ne abţinem de la a folosi paturi de lux. Cerinţa de celibat şi celelalte precepte adiţionale întreţin calmul şi vigilenţa care sunt necesare muncii de introspecţie şi ajută la eliberarea minţii de toate tulburările externe. Cele Opt Precepte trebuie urmate numai în timpul perioadei dedicate practicii intensive a Dhammei. Odată terminată

această perioadă, persoana laică poate reveni la cele Cinci Precepte ca linii directoare de conduită morală.

În fine, există cele Zece Precepte pentru cei care au adoptat viaţa fără cămin a pustnicului, călugărului cerşetor sau călugăriţei. Aceste zece precepte le includ pe primele opt, cu al şaptelea precept împărţit în două şi încă un precept: abţinerea de la primirea de bani.
Pustnicii trebuie să se întreţină doar din pomana pe care o primesc, astfel încât să fie liberi să se dedice în întregime muncii de purificare a minţii lor pentru propriul lor beneficiu şi pentru beneficiul tuturor. Preceptele, fie că sunt cinci, opt sau zece, nu sunt formule goale, dictate de tradiţie. Ele sunt literal „măsuri pentru punerea în practică a disciplinei", mijloace foarte practice de a ne asigura că vorbirea şi acţiunile noastre nu dăunează nici altora, nici nouă.

Mijloace de trai corecte

Fiecare persoană trebuie să aibă un mod adecvat de a se întreţine. Exista două criterii pentru traiul corect. Mai întâi, trebuie să nu se încalce cele Cinci Percepte în munca cuiva, pentru că a face asta cauzează evident daune altora. Dar mai mult, nu trebuie să facem nimic care ar încuraja şi alte persoane să nu respecte preceptele, deoarece şi asta cauzează vătămare. Mijloacele noastre de subzistenţă nu trebuie să implice nici direct, nici indirect, lezarea altor fiinţe.

Astfel, orice mod de trai care necesită uciderea, fie a fiinţelor umane, fie a animalelor, nu este, desigur, traiul corect. Chiar dacă uciderea este făcută de alţii, şi cineva face doar negoţ cu părţile animalelor ucise, cu pielea, carnea, oasele lor, etc., nici acesta nu este un trai corect, pentru că acel cineva depinde de acţiunile greşite ale altora. Vânzarea de băuturi alcoolice sau alte droguri poate fi foarte profitabilă, dar chiar dacă cineva se abţine, el însuşi, de la ele, acţiunea vânzării îi încurajează pe alţii să folosească intoxicante, şi deci să-şi dăuneze lor înşişi. Conducerea unui cazino cu jocuri de noroc poate fi foarte bănoasă, dar toţi cei care vin acolo ca să joace îşi dăunează lor înşişi. Vânzarea de otrăvuri şi arme - arme de foc, muniţii, bombe, proiectile - este o afacere bună, dar lezează pacea şi armonia multora. Nici unul dintre acestea nu constituie un trai corect.

Chiar dacă un tip de muncă nu dăunează în fapt altora, dacă el este făcut cu intenţia ca alţii să fie lezaţi, nu este un trai corect. Doctorul care speră la o epidemie şi negustorul care speră la o foamete nu practică un trai corect.

Fiecare fiinţă umană este un membru al societăţii. "Ne îndeplinim obligaţiile faţă de societate prin munca pe care o prestăm, servindu-ne semenii în diverse moduri. Ca răsplată pentru aceasta ne primim mijloacele de trai. Chiar şi un călugăr, un pustnic, îşi are propria sa muncă prin care îşi câştigă pomana pe care o primeşte: munca de purificare a minţii sale pentru binele său şi în beneficiul tuturor. Dacă el începe să-i exploateze pe alţii, înşelând oamenii, făcând fapte de magie sau pretinzând în mod fals realizări spirituale, atunci el nu practică un mod corect de trai.

Orice remuneraţie primită drept răsplată pentru munca noastră trebuie să o folosim pentru întreţinerea noastră şi a celor dependenţi de noi. Dacă există vreun surplus, cel puţin o parte din el trebuie returnată societăţii, dată pentru a fi folosită spre binele altora. Dacă intenţia este de a avea un rol util în societate pentru a se întreţine pe sine şi a fi de ajutor altora, atunci munca prestată constituie un trai corect.

Practica *sīlei* în timpul unui curs de meditaţie Vipassana

Vorbirea corectă, acţiunea corectă şi mijloacele de trai corecte trebuie practicate pentru că au importanţă pentru sine şi pentru ceilalţi. Un curs de meditaţie Vipassana oferă posibilitatea aplicării tuturor acestor aspecte ale *sīlei.* Aceasta este o perioadă dedicată practicării intense a Dhammei şi deci cele Opt Precepte sunt urmate de toţi participanţii. O slăbire de la regulă este permisă totuşi celor care vin la curs pentru prima dată sau celor cu probleme medicale: li se permite să ia o masă uşoară seara. Din acest motiv, aceste persoane se supun formal numai celor Cinci Precepte, deşi, în toate celelalte privinţe, ei respectă de fapt cele Opt Precepte.

În plus faţă de aceste precepte, toţi participanţii trebuie să ţină un legământ de tăcere până în ultima zi de curs. Ei pot vorbi cu profesorul sau cu organizatorii cursului, dar nu şi cu alţi meditatori. În acest fel, toate distragerile sunt limitate la minimum; oamenii pot trăi şi lucra în locuri apropiate fără a se deranja unul pe celălalt. În această atmosferă calmă, liniştită şi plină de pace se poate duce la bun sfârşit delicata sarcină a introspecţiei.

În schimbul îndeplinirii muncii lor de introspecţie, meditatorii primesc hrană şi adăpost, al căror cost a fost acoperit prin donaţiile altor persoane. În acest fel, în timpul cursului, ei trăiesc mai mult sau mai puţin ca şi adevăraţii pustnici, din actele de caritate ale altora. Făcându-şi munca cât mai bine cu putinţă, pentru binele propriu şi pentru binele altora, meditatorii practică traiul corect cât timp participă la un curs Vipassana.

Practicarea *sîlei* este o parte integrantă din calea Dhammei. Fără ea nu poate exista progres pe cale, pentru că mintea va rămâne prea agitată pentru a cerceta realitatea dinăuntru. Există unii care susţin că dezvoltarea spirituală este posibilă fără *sīla.* Orice ar face aceşti oameni, ei nu urmează învăţătura lui Buddha. Fără practicarea *sīlei* se pot experimenta stări extatice, dar este o greşeală să le consideri pe acestea ca realizări spirituale. În mod cert, fără *sīla*, nu ne putem elibera niciodată mintea de suferinţă şi nu putem avea experienţa adevărului ultim.

Întrebări şi răspunsuri

Întrebare: Oare în înfăptuirea de acţiune corectă nu este un fel de ataşament?

S. N. Goenka: Nu, înseamnă pur şi simplu a face tot ce îţi stă în putinţă, înţelegând că rezultatele nu sunt sub controlul tău. Îţi faci datoria şi încredinţezi rezultatele naturii, Dhammei: „Facă-se voia ta".

Întrebare: Dar când faci o greşeală?

S. N. Goenka: Dacă faci o greşeală, accept-o ca atare şi încearcă să nu o mai repeţi data viitoare. Din nou se poate să dai greş; zâmbeşte iarăşi şi încearcă o altă cale.

Dacă poţi zâmbi în faţa nereuşitei, nu eşti ataşat. Dar dacă nereuşita te deprimă şi succesul te exaltă, eşti cu siguranţă ataşat.

Întrebare: Atunci acţiunea corectă este numai efortul pe care îl faci, nu şi rezultatul?

S. N. Goenka: Nu este rezultatul. Acesta va fi automat bun, dacă acţiunea ta este bună. Dhamma are grijă de asta. Nu avem puterea de a alege rezultatul, dar ne putem alege acţiunile. Străduiţi-vă doar cât puteţi mai bine.

Întrebare: Dacă faci rău altuia în mod accidental, este aceasta acţiune greşită?

S. N. Goenka: Nu. Trebuie să existe o intenţie de a face rău unei anumite persoane şi trebuie să reuşeşti în a face rău; numai atunci acţiunea greşită este completă. *Sīla* nu trebuie să ducă la extremă, ceea ce n-ar fi nici practic, nici benefic. Pe de altă parte, este tot atât de dăunător să fii atât de neatent în acţiunile tale încât să continui să-i răneşti pe ceilalţi şi apoi să te scuzi pe motiv că n-ai avut nici o intenţie de a face rău. Dhamma ne învaţă săfim atenţi.

Întrebare: Care este diferenţa între conduita sexuală corectă şi cea greşită? Este aceasta o problemă de voinţă?

S. N. Goenka: Nu. Sexul are un loc adecvat în viaţa unui familist. Nu trebuie suprimat cu forţa, pentru că un celibat forţat produce tensiuni care creează mai multe probleme, mai multe dificultăţi. Totuşi, dacă dai frâu liber impulsului sexual, atunci nu îţi vei putea elibera niciodată mintea de dorinţă. Evitând aceste două extreme la fel de periculoase, Dhamma oferă cale de mijloc, o exprimare sănătoasă a sexualităţii care permite totuşi o dezvoltare spirituală, şi aceasta constă în relaţiile sexuale dintre un bărbat şi o femeie care sunt uniţi prn legământ. Şi dacă partenerul tău este şi el un meditator Vipassana, atunci ori de câte ori apare dorinţa pătimaşă amândoi o veţi observa. Aceasta nu este nici suprimare, nici concesie. Observând, te poţi elibera uşor de dorinţă. Uneori un cuplu va mai avea relaţii sexuale, dar gradat, el va progresa către faza în care sexul nu mai are nici un sens. Aceasta este faza celibatului real, natural, când nici măcar un gând de dorinţă nu apare în minte. Acest celibat dă o fericire ce depăşeşte cu mult satisfacţia

sexuală. Întotdeauna te simţi aşa de mulţumit, aşa de armonios. Trebuie să învăţăm să trăim această fericire reală.

Întrebare: în Vest, mulţi cred că sunt permise relaţiile sexuale între oricare doi adulţi care consimt la asta.

S. N. Goenka: Această idee este foarte departe de Dhamma. Cineva care face sex cu o persoană, apoi cu alta şi apoi cu altcineva, îşi multiplică pasiunea, mizeria. Trebuie să fii sau unit prin legământ de o persoană sau să trăieşti în celibat.

Întrebare: Ce părere aveţi despre folosirea drogurilor ca ajutor în experimentarea altor tipuri de conştiinţă, a altor realităţi?

S. N. Goenka: Unii studenţi mi-au spus că folosind droguri psihedelice au trecut prin experienţe similare cu cele experimentate în meditaţie. Fie că este adevărat sau nu, a avea o experienţă indusă de drog este o formă de dependenţă de un agent extern. Dhamma te învaţă însă să devii propriul tău stăpân astfel încât să *poţi,* experimenta realitatea oricând doreşti. Şi o altă diferenţă foarte importantă este că folosirea drogurilor face ca mulţi oameni să-şi piardă echilibrul mental şi să-şi facă rău, în timp ce experienţa adevărului prin practicarea Dhammei face ca meditatorii să devină mai echilibraţi, fără a-şi dăuna lor înşişi sau celorlalţi.

Întrebare: Al cincilea precept spune să te abţii de la intoxicanţi sau să te abţii de la îmbătare? La urma urmelor, a bea moderat, fără a deveni beat, nu pare foarte dăunător. Sau vreţi să spuneţi că a bea şi un pahar de alcool înseamnă a încălca *sīla?*

S. N. Goenka: Bând şi numai o mică cantitate, dezvolţi cu vremea o dorinţă pentru alcool. Nu îţi dai seama, dar faci un prim pas către dependenţă, care este foarte dăunătoare pentru tine şi pentru ceilalţi. Fiecare persoană dependentă de alcool începe cu un singur pahar. De ce să faci acest prim pas către suferinţă? Dacă practici serios meditaţia şi într-o bună zi bei un pahar de vin din neatenţie sau la o întrunire, vei constata că meditaţia ta este slabă în acea zi. Dhamma nu merge împreună cu folosirea intoxicanţilor. Dacă doreşti într-adevăr să dezvolţi Dhamma, trebuie să nu te atingi de intoxicanţi. Aceasta este experienţa miilor de meditatori. Este nevoie ca cele două precepte privind conduita sexuală rea şi folosirea intoxicanţilor să fie bine înţelese mai ales de oamenii din ţările vestice.

Întrebare: Aici oamenii spun adesea: „Dacă ceva te face să e simţi bine, trebuie să fie corect".

S. N. Goenka: Pentru că ei nu văd realitatea. Când, faci o acţiune din aversiune, eşti conştient automat de agitaţia minţii. Când, însă, faci o acţiune din dorinţă, ea pare plăcută la suprafaţa minţii, dar există o agitaţie la un nivel mai adânc. Te simţi bine numai din cauza ignoranţei. Când îţi dai seama cum îţi dăunezi prin astfel de acţiuni, încetezi natural să le mai faci.

Întrebare: A mânca carne este o încălcare a *sīlei?*

S. N. Goenka: Nu, dacă n-ai ucis tu însuţi animalul. Când carnea ţi-a fost servită şi îţi place gustul la fel de mult ca orice altă mâncare, n-ai încălcat nici un precept. Dar desigur, mâncând carne, încurajezi indirect pe altcineva să încalce preceptul, ucigând. Şi, de asemenea, la un nivel mai subtil îţi dăunezi ţie însuţi mâncând carne. În fiecare moment animalul generează aversiune şi dorinţă; el este incapabil să se observe pe sine, să-şi purifice mintea. Fiecare fibră a corpului său devine îmbibată cu dorinţă şi aversiune. Acesta este inputul pe care îl primeşti când mănânci hrană ne-vegetariană. Meditatorul încearcă să elimine dorinţele şi aversiuneaa şi de aceea va considera potrivit să evite o astfel de hrană.

Întrebare: De aceea se serveşte doar hrană vegetariană la curs?

S. N. Goenka: Da, pentru că este cea mai bună pentru meditaţia Vipassana.

Întrebare: Recomandaţi vegetarianismul în viaţa de zi cu zi?

S. N. Goenka: Ar ajuta foarte mult.

Întrebare: Cum poate câştigarea banilor să fie o conduită acceptabilă pentru un meditator?

S. N. Goenka: Dacă practici Dhamma, eşti fericit şi dacă nu câştigi bani. Dar dacă câştigi bani şi nu practici Dhama, rămâi nefericit. Dhamma este mai importantă. Ca persoană trăind în lume trebuie să te întreţii. Trebuie să câştigi bani muncind riguros, cinstit; nu este nimic rău în asta. Dar fă-o cu Dhamma.

Întrebare: Dacă undeva, în aval, munca ta poate avea un efect care nu este bun, dacă ceea ce faci poate fi folosit într-un mod negativ, este aceasta un trai greşit?

S. N. Goenka: Depinde de ce intenţie ai. Dacă te interesează doar acumularea de bani, dacă gândeşti: „Dacă alţii sunt lezaţi, nu-mi pasă atâta timp cât îmi iau banii", acesta este un fel rău de a trăi. Dar dacă intenţia ta este de a servi si totuşi cineva este lezat nu eşti responsabil pentru asta.

Întrebare: Compania mea produce un instrument care, printre altele, este folosit la acumularea de date privind exploziile atomice. M-au rugat să lucrez la acest produs, dar mie nu mi s-a părut a fi tocmai bine.

S. N. Goenka: Dacă un lucru va fi folosit numai pentru a dăuna celorlalţi, desigur că nu trebuie să fii implicat în asta. Dar dacă el poate fi folosit atât în scopuri pozitive cât şi în cele negative, nu eşti responsabil pentru întrebuinţarea pe care i-o dau alţii. Îţi faci munca cu intenţia ca alţii s-o folosească în scop pozitiv. Nu este nimic rău în asta.

Întrebare: Ce credeţi despre pacifism?

S. N. Goenka: Dacă prin pacifism înţelegeţi inacţiune în faţa agresiunii, asta este desigur greşit. Dhamma ne învaţă să acţionăm într-un mod pozitiv, să fim practici.

Întrebare: Ce credeţi despre rezistenţa pasivă, ca cea predicată de Mahatma Gandhi sau de Martin Luther King, Jr.?

S. N. Goenka: Depinde de situaţie. Dacă un agresor nu înţelege alt limbaj decât forţa, trebuie să-ţi foloseşti puterea fizică, dar menţinând tot timpul ecuanimitatea. Altfel, trebuie să foloseşti rezistenţa pasivă, nu din frică, dar ca un act de curaj moral. Aceasta este calea Dhamma, şi asta este ceea ce Gandhi a învăţat oamenii să facă. Necesită curaj să înfrunţi cu mâinile goale agresiunea unor oponenţi înarmaţi. Pentru a face asta, trebuie să fii pregătit să mori. Moartea trebuie să vină mai devreme sau mai târziu; poţi muri cu frică sau curajos. O moarte Dhamma nu poate fi cu frică. Gandhi obişnuia să le spună discipolilor săi care înfruntau o opoziţie violentă: „Fie ca rănile voastre să fie pe piept, nu în spate". El a reuşit graţiei Dhammei din el.

Întrebare: Chiar dumneavoastră aţi spus că oamenii au experienţe minunate în meditaţie chiar fără a ţine seama de precepte. Nu este atunci dogmatic şi rigid să puneţi un accent aşa de mare pe conduita morală?

S. N. Goenka: Am văzut în cazul unui număr de studenţi că persoanele care nu dau importanţă *sīlei* nu pot progresa deloc pe cale. Timp de ani de zile astfel de oameni pot veni la cursuri şi pot avea experienţe minunate în meditaţie, dar în viaţa lor zilnică nu este nici o schimbare. Ei rămân agitaţi şi nefericiţi pentru că ei doar se joacă cu Vipassana, aşa cum s-au jucat cu multe alte lucruri. Astfel de oameni sunt de fapt adevăraţii învinşi. Cei care vor într-adevăr să folosească Dhamma pentru a-şi schimba în bine vieţile trebuie să practice *sîla* cât de atent pot.

Reţeta unui doctor

Un om se îmbolnăveşte şi merge la doctor după ajutor. Doctorul îl examinează şi scrie apoi o reţetă pentru nişte medicamente. Omul are o mare încredere în doctorul său. El se întoarce acasă şi în camera lui de rugăciune pune o fotografie frumoasă sau o statuie a doctorului. Apoi se aşează şi aduce omagiu acelei fotografii sau statui: se înclină de trei ori şi oferă flori şi tămâie. Şi apoi scoate reţeta pe care doctorul i-a scris-o, şi foarte solemn o recită: „Două pilule dimineaţa! Două pilule după-amiaza! Două pilule seara!" Întreaga zi, întreaga viaţă, el continuă să recite reţeta pentru că are o mare credinţă în doctor, şi totuşi reţeta nu-1 ajută.

Omul decide că vrea să ştie mai multe despre reţetă, şi deci aleargă la doctor şi îl întreabă: „De ce aţi recomandat acest medicament? Cum mă va ajuta?" Fiind o persoană inteligentă, doctorul îi explică: „Ei bine, uite, asta este boala ta şi aceasta este cauza adâncă a bolii tale. Dacă iei medicamentul pe care l-am prescris, el va distruge cauza bolii tale. Când cauza este stârpită, boala va dispărea automat". Omul se gândeşte: „Ah, minunat! Doctorul meu este aşa de inteligent! Reţetele lui ajută aşa de mult!". Şi merge acasă şi începe să se certe cu vecinii şi cu cunoştinţele

lui, insistând că: „Doctorul meu este cel mai bun doctor! Toţi ceilalţi doctori nu sunt buni de nimic!" Dar ce câştigă din astfel de discuţii? Poate continua cearta toată viaţa, dar totuşi asta nu-1 ajută cu nimic. Numai dacă *ia* medicamentul, numai atunci va fi omul uşurat de mizeria lui, de boala lui. Numai atunci medicamentul îl va ajuta.

Fiecare persoană eliberată este ca un medic. Din compasiune, el dă o reţetă sfătuind oamenii cum să se elibereze de suferinţă. Dacă oamenii au o credinţă oarbă în acea persoană, ei transformă reţeta într-o singură scriptură şi încep să se lupte cu alte secte, pretinzând că învăţătura fondatorului religiei lor este superioară. Dar nimeni nu vrea să practice învăţătura, să ia medicamentul prescris pentru a elimina maladia.

A avea credinţă în doctor este folositor dacă acesta îl încurajează pe pacient să-i urmeze sfatul. A înţelege cum lucrează medicamentul este benefic dacă acesta încurajează persoana să ia medicamentul. Dar fără a lua medicamentul, persoana nu poate fi vindecată de boală. Trebuie să iei medicamentul tu însuţi.

Capitolul VI
EXERSAREA CONCENTRĂRII

Practicând *sīla* încercăm să ne controlăm vorbirea şi acţiunile fizice. Totuşi, cauza suferinţei constă în acţiunile noastre mentale. Simpla înfrânare a vorbelor şi faptelor noastre este inutilă dacă mintea continuă să fiarbă cu dorinţe şi aversiuni, cu acţiuni mentale nesănătoase. Scindaţi în felul acesta împotriva noastră, nu putem fi fericiţi niciodată. Mai devreme sau mai târziu, dorinţa şi aversiunea vor erupe şi vom încălca *sīla,* rănindu-ne pe noi şi pe alţii.

Intelectual, cineva poate să înţeleagă că este greşit să comiţi fapte nesănătoase. La urma urmei, de mii de ani fiecare religie a predicat importanţa moralităţii. Dar când apare tentaţia, ea copleşeşte mintea şi încălcăm *sīla.* Un alcoolic ştie foarte bine că nu trebuie să bea pentru că alcoolul îi dăunează, şi totuşi când apare dorinţa pune mâna pe sticlă şi se îmbată. Nu se poate opri, pentru că nu are nici un control asupra minţii sale. Dar când învăţăm să încetăm de a comite acţiuni nesănătoase *mentale,* devine mai uşor să te abţii de la vorbe şi fapte nesănătoase.

Deoarece problema îşi are originea în minte, trebuie să-i facem faţă la nivel mental. Pentru aceasta trebuie să învăţăm practica bhāvanā, „dezvoltare mentală" sau, în limbaj obişnuit, meditaţie. Din timpul lui Buddha, înţelesul cuvântului *bhāvanā* a devenit vag pe măsură ce practicarea lui a decăzut. În timpurile din urmă, a fost folosit pentru a se referi la orice fel de cultură mentală sau de înălţare spirituală, chiar şi la activităţi precum cititul, vorbitul, ascultatul sau gândirea despre Dhamma. „Meditaţia", cea mai obişnuită traducere a termenului *bhāvanā,* este folosită şi mai larg pentru a se referi la multe activităţi, de la relaxarea mentală, visarea cu ochii deschişi şi asocierea liberă, la auto-hipnoză. Toate acestea sunt foarte departe de ce înţelegea Buddha prin *bhāvanā.* El a folosit termenul pentru a se referi la exerciţii mentale specifice, tehnici precise de focalizare şi purificare a minţii.

Bhāvanā include cele două practici de concentrare *(samādhi)* şi înţelepciune *(paññā*). Practica concentrării se numeşte de asemenea „dezvoltarea calmului mental (samatha-bhăvană), iar cea a înţelepciunii se numeşte „dezvoltarea cunoaşterii interioare" (vipassană-bhăvană). Practica *bhāvanā* începe cu concentrarea, care este a doua diviziune a Nobilei Căi cu Opt Trepte. Aceasta este acţiunea sănătoasă de a învăţa cum să controlezi procesele mentale, cum să devii stăpân pe propria-ţi minte. Trei părţi din cale sunt incluse în această disciplină: efortul corect, atenţia corectă şi concentrarea corectă.

Efortul corect

Efortul corect este prima treaptă în practica *bhāvanā.* Mintea este uşor copleşită de ignoranţă, uşor mânuită de dorinţă şi aversiune. Trebuie să o întărim astfel încât să devină fermă şi

stabilă, un instrument util de examinare a naturii proprii la cel mai subtil nivel, pentru a revela şi apoi a ne înlătura condiţionarea.

Doctorul, vrând să diagnosticheze boala unui pacient, ia o probă de sânge şi o pune sub microscop, înainte de examinarea mostrei, doctorul trebuie mai întâi să regleze microscopul şi să-1 fixeze în focar. Numai apoi se poate inspecta mostra, descoperi cauza bolii şi determina tratamentul potrivit pentru vindecarea bolii. Tot aşa, trebuie să învăţăm să ne focalizăm mintea, să o fixăm şi să o menţinem pe un singur obiect al atenţiei, în felul acesta facem din ea un instrument de examinare a celei mai subtile realităţi a noastre.

Buddha a prescris diverse tehnici de concentrare a minţii, fiecare potrivită persoanei particulare care venea la el pentru a-i cere instrucţiuni. Cea mai potrivită tehnică de explorare a realităţii interioare, tehnica pe care Buddha însuşi a practicat-o, este *ānāpāna sati,* „conştientizarea respiraţiei".

Respiraţia e un obiect al atenţiei uşor accesibil fiecăruia din noi, pentru că respirăm cu toţii din momentul naşterii şi până în clipa morţii. Este un obiect de meditaţie universal accesibil, universal acceptabil. Pentru a începe practica *bhāvanā*, meditatorii stau jos, într-o poziţie confortabilă, dreaptă şi închid ochii. Ei trebuie să fie într-o cameră liniştită, fără nimic care să le distragă atenţia, întorcându-se de la lumea exterioară la lumea dinlăuntru, ei constată că activitatea cea mai proeminentă este propria lor respiraţie; aşa că dau atenţie acestui obiect - răsuflarea intrând şi părăsind nările.

Acesta nu este un exerciţiu de respiraţie, este un exerciţiu de atenţie. Efortul nu constă în controlarea respiraţiei, ci în a fi conştient de ea aşa cum apare în mod natural: lungă sau scurtă, grea sau uşoară, grosieră sau subtilă. Cât este posibil trebuie să îţi fixezi atenţia pe respiraţie, fără a permite vreo distragere care să întrerupă continuitatea atenţiei.

Ca meditatori, constatăm imediat cât de greu este aceasta. Imediat ce încercăm să ne păstrăm mintea fixată pe respiraţie, începem să ne îngrijorăm de vreo durere în picioare. Imediat ce încercăm să suprimăm toate gândurile care ne distrag, o mie de lucruri apar în minte: amintiri, planuri, speranţe, temeri. Unul din acestea ne reţin atenţia, şi după câtva timp realizăm că am uitat complet de respiraţie. Începem din nou, cu o hotărâre nouă, şi iarăşi, după un scurt timp, realizăm că mintea a alunecat departe fără să o observăm.

Cine este stăpânul aici? Imediat ce începem acest exerciţiu, devine foarte clar, şi foarte repede, că mintea nu este de fapt sub control. Ca un copil răsfăţat care apucă o jucărie, devine plictisit şi apoi vrea alta şi apoi alta, mintea continuă să sară de la un gând, un obiect al atenţiei, la altul, fugind de realitate.

Aceasta este obiceiul adânc înrădăcinat al minţii: asta a făcut în toate vieţile noastre. Dar odată ce începem să ne cercetăm adevărata noastră natură, fuga trebuie să se oprească. Trebuie să schimbăm modelul obiceiului mental şi să învăţăm să rămânem la realitate, începem încercând să ne fixăm atenţia pe respiraţie. Când observăm că rătăceşte, noi o aducem înapoi cu răbdare şi calm. Nu reuşim şi încercăm iarăşi şi iarăşi. Zâmbind, fără tensiune, fără descurajare, continuăm să repetăm exerciţiul. La urma urmei, un obicei de o viaţă nu se schimbă în câteva minute. Scopul necesită practică repetată, continuă, precum şi răbdare şi calm. Aşa vom dezvolta atenţia conştientă asupra realităţii. Acesta este efortul just.

Buddha a descris patru tipuri de efort corect:

-să prevenim apariţia stărilor rele, nesănătoase;
-să le abandonăm dacă ele apar;
-să generăm stări sănătoase, neexistente încă;
-să le menţinem fără întrerupere, făcându-le să se dezvolte şi să atingă o creştere completă şi perfecţiune.[1]

Practicând atenţia la respiraţie, noi practicăm toate cele patru tipuri de efort. Stăm jos şi ne fixăm atenţia pe respiraţie fără nici un gând care să ne distragă. Făcând aşa, iniţiem şi menţinem starea sănătoasă a conştiinţei de sine. Ne împiedicăm pe noi înşine de a cădea în distragere sau

absenţă sau de pierderea contactului cu realitatea. Dacă apare un gând, nu îl urmărim, ci ne întoarcem atenţia încă o dată la respiraţie. În acest fel, ne dezvoltăm capacitatea minţii de a rămâne focalizată pe un singur obiect şi de a rezista la orice distrageri - două calităţi esenţiale ale concentrării.

Atenţia corectă

Observarea respiraţiei este de asemenea un mijloc de practicare a atenţiei corecte. Suferinţa noastră se trage din ignoranţă. Reacţionăm pentru că nu ştim ce facem, pentru că nu ne cunoaştem propria realitate. Mintea îşi petrece majoritatea timpului pierdută în fantezii şi iluzii, retrăind experienţe plăcute sau neplăcute şi anticipând viitorul cu nerăbdare sau frică. În timp ce suntem pierduţi în astfel de dorinţe şi aversiuni, nu suntem conştienţi de ceea ce se întâmplă acum, de ceea ce facem acum. Totuşi, în mod sigur, acest moment prezent este cel mai important pentru noi. Nu putem trăi în trecut; este dus. Nici în viitor nu putem trăi; este întotdeauna dincolo de atingerea noastră. Nu putem trăi decât în prezent.

Dacă nu suntem conştienţi de acţiunile noastre prezente, suntem condamnaţi să repetăm greşelile trecutului şi nu putem reuşi niciodată să ne atingem visele de viitor. Dar dacă ne putem dezvolta capacitatea de a fi conştienţi de momentul prezent, putem folosi trecutul ca un ghid de organizare a acţiunilor noastre viitoare, astfel încât să ne putem atinge scopul.

Dhamma este calea lui aici-şi-acum. Deci trebuie să ne dezvoltăm capacitatea de a fi conştienţi de momentul prezent. Avem nevoie de o metodă pentru a ne focaliza atenţia pe propria noastră realitate din acest moment. O astfel de metodă este tehnica *ānāpāna-sati*. Practicarea ei dezvoltă conştiinţa de sine aici-şi-acum: în acest moment inspir, în acest moment expir. Practicând atenţia la respiraţie, devenim conştienţi de momentul prezent.

Un alt motiv pentru dezvoltarea atenţiei la respiraţie este că vrem să experimentăm realitatea ultimă. Concentrarea pe respiraţie ne poate ajuta să explorăm tot ceea ce ne este necunoscut despre noi înşine, să aducem în conştiinţă tot ce este inconştient. Ea acţionează ca o legătură între mintea conştientă şi cea subconştientă, pentru că respiraţia funcţionează atât conştient cât şi inconştient. Putem decide să respirăm într-un anume fel, să ne controlăm respiraţia. Putem chiar să ne oprim un timp respiraţia. Şi totuşi, când încetăm să ne controlăm respiraţia, ea continuă fără nici un imbold.

De exemplu, putem începe respirând intenţionat, ceva mai pronunţat, pentru a ne fixa atenţia mai uşor. De îndată ce atenţia la respiraţie devine clară şi stabilă, permitem respiraţiei să se desfăşoare natural, fie pronunţată sau lejeră, adâncă sau superficială, lungă sau scurtă, rapidă sau rară. Nu facem nici un efort pentru a ne regla respiraţia; efortul constă numai în a fi conştienţi de ea.

Menţinându-ne conştiinţa respiraţiei naturale am început să observăm funcţiile automate ale corpului, o activitate care este de obicei inconştientă. De la observarea realităţii grosiere a respiraţiei voluntare am progresat la observarea realităţii mai subtile a respiraţiei naturale. Am început să ne mişcăm dincolo de realitatea superficială către conştiinţa unei realităţi mai subtile.

Încă un alt motiv pentru dezvoltarea atenţiei la respiraţie este eliberarea de dorinţă, aversiune şi ignoranţă, devenind mai întâi conştienţi de ele. În acest scop respiraţia este de ajutor, pentru că respiraţia acţionează ca o reflectare a stării mentale a cuiva. Când mintea este liniştită şi calmă, respiraţia este regulată şi uşoară. Dar de câte ori apar negativităţile în minte - furie, ură, frică sau pasiune - respiraţia devine mai neregulată, grea şi rapidă. În acest fel, respiraţia ne atenţionează de starea noastră mentală şi ne permite să începem să lucrăm cu ea.

Mai există încă un motiv pentru practicarea atenţiei la respiraţie. Deoarece scopul nostru este o minte eliberată de negativităţi, trebuie să avem grijă ca fiecare pas pe care îl facem către scop să fie pur şi sănătos. Chiar şi în stadiul iniţial de dezvoltare a *samādhi*-ului trebuie să folosim un obiect al atenţiei care să fie sănătos. Respiraţia este un astfel de obiect. Nu putem avea dorinţe sau aversiuni faţă de respiraţie şi ea este o realitate, complet separată de iluzie sau amăgire. Este de aceea un obiect potrivit pentru atenţie.

În momentul în care mintea este complet focalizată pe respiraţie, ea este liberă de dorinţă, liberă de aversiune, liberă de ignoranţă. Oricât de scurt este acest moment de puritate, el este foarte puternic pentru că pune sub semnul întrebării toată condiţionarea trecută a cuiva. Toate reacţiile acumulate sunt puse în mişcare şi încep să apară ca diverse dificultăţi, fizice sau mentale, care împiedică efortul persoanei de a-şi dezvolta atenţia la conştiinţă. Putem experimenta nerăbdare în a progresa, care este o formă a dorinţei; sau aversiunea poate apărea sub formă de furie şi depresie deoarece progresul pare lent. Alteori ne copleşeşte moleşeala şi aţipim imediat ce ne aşezăm în meditaţie. Uneori se întâmplă să fim aşa de agitaţi încât nu avem stare şi căutăm scuze să evităm meditaţia. Uneori scepticismul subminează voinţa de a lucra - sau însăşi capacitatea noastră de a medita. Confruntaţi brusc cu aceste dificultăţi, ne-am putea gândi să renunţăm chiar la întreaga practică.

Într-un astfel de moment, trebuie să înţelegem că aceste obstacole au apărut numai ca reacţie la succesul repurtat în practicarea atenţiei la respiraţie. Dacă perseverăm, ele vor dispărea treptat. Când dispar, munca devine mai uşoară, pentru că, chiar şi în acest stadiu timpuriu al practicii, unele straturi de condiţionare de la suprafaţa minţii au fost eradicate. În acest fel, chiar odată cu practicarea atenţiei la respiraţie, începem să ne curăţim mintea şi să progresăm către eliberare.

Concentrarea corectă

Fixarea atenţiei la respiraţie dezvoltă conştientizarea momentului prezent. Concentrarea corectă este menţinerea acestei conştientizări de la un moment la altul, cât de mult se poate.

Acţiunile zilnice ale vieţii obişnuite necesită de asemenea concentrare, dar ea nu este neapărat aceeaşi cu concentrarea corectă. O persoană se poate concentra pentru a-şi satisface o dorinţă senzorială sau pentru a înlătura o frică. O pisică aşteaptă cu toată atenţia concentrată asupra găurii de şoarece, gata să sară imediat ce apare şoarecele. Un hoţ de buzunare este concentrat asupra portofelului victimei, aşteptând momentul să-1 fure. Un copil noaptea în pat se uită îngrozit la cel mai întunecat colţ al camerei, imaginându-şi monştrii ascunşi în umbră. Nici una dintre acestea nu este concentrare corectă, concentrare care poate fi folosită pentru eliberare. *Samādhi* trebuie să aibă drept focar un obiect care să fie liber de orice dorinţă, de orice aversiune, de orice iluzie.

Practicând atenţia asupra respiraţiei constatăm cât de greu este să ne menţinem atenţia neîntreruptă. În ciuda hotărârii ferme de a păstra atenţia fixată pe obiectul respiraţiei, cumva ea alunecă îndepărtându-se pe neobservate. Constatăm că suntem ca un om beat care, încercând să meargă în linie dreaptă, o tot ia într-o parte sau în alta. De fapt *suntem* beţi de propria noastră ignoranţă sau de iluzii şi astfel ne tot rătăcim în trecut sau în viitor, în dorinţe sau aversiuni. Nu putem rămâne pe cărarea dreaptă a atenţiei susţinute.

Ca meditatori, ar fi înţelept să nu devenim depresivi sau descurajaţi în faţa acestor dificultăţi, ci să înţelegem că ia timp să schimbi obiceiurile mentale înrădăcinate de ani de zile. Aceasta se poate realiza numai lucrând în mod repetat, continuu, răbdător şi persistent. Obligaţia noastră este doar aceea de a ne reîntoarce atenţia la respiraţie de îndată ce observăm că a luat-o razna. Dacă putem face asta, am făcut un pas important către schimbarea felului rătăcitor al minţii. Şi prin practică repetată, devine posibil să aducem atenţia înapoi tot mai repede. Treptat, perioadele de uitare de sine devin mai scurte, iar perioadele de atenţie susţinută - *samādhi* - devin mai lungi.

Pe măsură ce concentrarea se întăreşte, începem să ne simţim relaxaţi, fericiţi, plini de energie. Încetul cu încetul respiraţia se schimbă, devenind lejeră, regulată, uşoară, superficială. Uneori se pare că respiraţia s-a oprit de tot. De fapt, pe măsură ce mintea devine liniştită, corpul devine şi el calm iar metabolismul se încetineşte, astfel încât este nevoie de mai puţin oxigen.

La acest stadiu, cei care practică atenţia la respiraţie pot avea diverse experienţe neobişnuite; de exemplu, să vadă lumini sau viziuni, în timp ce stau cu ochii închişi sau să audă sunete ieşite din comun. Toate aceste aşa- numite experienţe extrasenzoriale nu sunt decât indicaţii

că mintea a atins un nivel înalt de concentrare. În sine, aceste fenomene nu au nici o importanţă şi nu trebuie să li se acorde atenţie. Obiectul atenţiei rămâne respiraţia; orice altceva este o distragere. Şi nici nu trebuie să aşteptăm astfel de experienţe; ele apar în unele cazuri şi nu apar în altele. Toate aceste experienţe extraordinare sunt doar jaloane care marchează progresul pe cale. Uneori jalonul este ascuns privirii sau suntem aşa de concentraţi pe cale încât păşim înainte fără să-1 observăm.
Dar dacă considerăm un astfel de jalon ca scop final şi ne agăţăm de el, încetăm de tot de a mai progresa. La urma urmei, există nenumărate experienţe senzoriale extraordinare pe care le putem trăi. Cei care practică Dhamma nu caută astfel de experienţe, ci mai degrabă cunoaşterea propriei naturi pentru a atinge eliberarea de suferinţă.

Continuăm deci să dăm atenţie numai respiraţiei. Pe măsură ce mintea devine mai concentrată, respiraţia devine mai subtilă şi mai dificil de urmărit, necesitând deci eforturi şi mai mari de a rămâne atenţi. În acest fel continuăm să ne ascuţim mintea, să ne ascuţim concentrarea, să facem din ea un instrument cu care să pătrundem dincolo de realitatea aparentă pentru a observa cea mai subtilă realitate dinăuntru.

Există multe alte tehnici de dezvoltare a concentrării. O persoană poate fi învăţată să se concentreze pe un cuvânt, repetându-1, sau pe o imagine vizuală, sau chiar să facă în repetate rânduri o anumită acţiune fizică. Făcând astfel, persoana devine absorbită de obiectul atenţiei şi atinge o stare beatifică de transă. Deşi o astfel de stare este fără îndoială foarte plăcută atâta vreme cât ţine, atunci când ea se termină te întorci îndărăt la viaţa obişnuită, cu aceleaşi probleme ca înainte. Aceste tehnici acţionează dezvoltând un strat de pace şi bucurie la suprafaţa minţii, dar în adâncuri condiţionarea rămâne aceeaşi.

Obiectele folosite pentru a atinge concentrarea cu astfel de tehnici nu au nici o legătură cu propria noastră realitate din fiecare moment. Fericirea pe care o atingi este supraimpusă, mai degrabă creată intenţionat decât ridicată spontan din adâncurile unei minţi purificate.
Samādh-'ul corect nu poate fi beţie spirituală. Trebuie să fie liber de orice artificialitate, de toate iluziile.

Chiar şi în învăţăturile lui Buddha există diverse stări de absorbţie - *jhāna* - care pot fi atinse. Buddha însuşi a învăţat opt stări de absorbţie mentală înainte de a deveni iluminat şi a continuat să le practice de-a lungul întregii vieţi. Totuşi, numai stările de absorbţie nu l-au putut elibera. De aceea când el a predat stările de absorbţie, el a subliniat funcţia lor de trepte de legătură în dezvoltarea cunoaşterii. Meditatorii îşi dezvoltă facultatea de concentrare nu pentru a experimenta fericirea sau extazul, ci pentru a-şi transforma mintea într-un instrument cu care să examineze propria lor realitate şi a îndepărta condiţionarea ce le cauzează suferinţă. Aceasta este concentrarea corectă.

Întrebări şi răspunsuri

Întrebare: De ce îi învăţaţi pe studenţi să practice *ānāpāna* concentrându-se asupra nărilor şi nu asupra abdomenului?

S. N. Goenka: Pentru noi, *ānāpāna* se practică ca o pregătire pentru Vipassana şi de aceea în acest tip de Vipassana este necesară o concentrare deosebit de puternică. Cu cât zona focalizată va fi mai limitată, cu atât concentrarea va fi mai puternică. Abdomenul este prea mare pentru dezvoltarea concentrării în asemenea măsură. Cea mai potrivită este zona nărilor. De aceea Buddha ne-a îndrumat să lucrăm în această zonă.

Întrebare: În timpul practicării atenţiei la respiraţie, este permis să numărăm respiraţiile sau să spunem „înăuntru" când inspirăm şi „afară" când expirăm?

S. N. Goenka: Nu, nu trebuie să existe nici un fel de verbalizare continuă. Dacă tot timpul adaugi câte un cuvânt la atenţia asupra respiraţiei, treptat cuvântul va deveni predominant şi vei uita în întregime de respiraţie. Atunci, fie că inspiri sau expiri vei spune „înăuntru!", fie că vei expira sau inspira, vei spune „Afară!". Cuvântul va deveni o mantra. Rămâi cu respiraţia, respiraţia pură, nimic altceva decât respiraţie.

Întrebare: De ce practicarea *samādhi*-ului nu este suficientă pentru eliberare?

S. N. Goenka: Pentru că puritatea minţii dezvoltată prin *samādhi* se realizează în special prin suprimare şi nu prin eliminarea condiţionării. Este ca şi cum cineva curăţă un bazin cu apă murdară adăugând un agent de precipitaţie, de exemplu, alaunul. Alaunul face ca particulele de noroi suspendate în apă să cadă pe fundul bazinului, lăsând apa curată ca şi cristalul. În mod similar, *samādhi* face nivelele superioare ale minţii curate ca şi cristalul, dar rămâne un depozit de impurităţi în subconştient. Aceste impurităţi latente trebuie înlăturate pentru a atinge eliberarea. Iar pentru a înlătura impurităţile din adâncurile minţii, trebuie să practici Vipassana.

Întrebare: Nu este dăunător să uiţi în întregime de trecut şi de viitor şi să dai atenţie numai momentului prezent? La urma urmei, nu aşa trăiesc animalele? Oricine uită de trecut este cu siguranţă condamnat să-1 repete.

S. N. Goenka: Această tehnică nu te va învăţa să uiţi în întregime de trecut sau să nu ai grijă de viitor. Dar modelul obiceiului mental prezent este să ne scufundăm constant în amintiri trecute sau în dorinţe, planuri ori frică pentru viitor şi să rămânem ignoranţi cu privire la prezent. Acest obicei nesănătos face viaţa mizerabilă. Prin meditaţie înveţi să ai un punct de reazăm în realitatea prezentă. Cu această bază solidă, poţi lua îndrumarea necesară din trecut şi să te pregăteşti adecvat pentru viitor.

Întrebare: Constat că atunci când meditez şi mintea rătăceşte, o dorinţă poate apărea; atunci mă gândesc că nu trebuie să am dorinţe şi încep să fiu agitat pentru că am dorinţe. Cum să rezolv aceasta?

S. N. Goenka: De ce să te agiţi din cauza dorinţelor? Acceptă numai faptul - „Uite, există dorinţă" - asta este tot. Şi vei ieşi din asta. Când constaţi că mintea rătăceşte, acceptă situaţia: „Uite, mintea rătăceşte" şi automat ea va reveni la respiraţie. Nu crea tensiuni pentru că există dorinţe sau pentru că mintea rătăceşte; dacă faci asta, generezi o nouă aversiune. Acceptă doar. Această acceptare este suficientă.

Întrebare: Toate tehnicile de meditaţie buddhistă erau deja cunoscute în yoga. Ce era cu adevărat nou în meditaţia predicată de Buddha?

S. N. Goenka: Ceea ce numim yoga astăzi este de fapt o dezvoltare ulterioară buddhismului. Patanjali a trăit 500 ani după Buddha şi în mod firesc lucrarea sa *Yoga Sutra* arată influenţa învăţăturilor lui Buddha. Desigur, practicile yoga erau cunoscute în India chiar înainte de Buddha şi el însuşi le-a experimentat înainte de a atinge iluminarea.
Totuşi, toate aceste practici erau limitate la *sīla* şi *samādhi,* concentrare până la nivelul celui de-al optulea *jhāna,* al optulea stadiu de absorbţie, care este încă în câmpul experienţei senzoriale. Buddha a descoperit al noulea *jhāna* şi aceasta este Vipassana, dezvoltarea cunoaşterii care îl va duce pe meditator la scopul ultim, dincolo de experienţa senzorială.

Întrebare: Constat că foarte repede depreciez alţi oameni. Care este calea cea mai bună de a rezolva această problemă?

S. N. Goenka: Rezolv-o prin meditaţie. Dacă ego-ul este puternic, persoana va încerca să-i deprecieze pe ceilalţi, să le micşoreze importanţa şi să şi-o mărească pe a sa proprie. Dar meditaţia dizolvă ego-ul în mod natural. Când ego-ul este dizolvat, nu mai poţi face nimic care să-1 rănească pe celălalt. Lucrează, şi problema se va rezolva automat.

Întrebare: Uneori mă simt vinovat pentru ceea ce am făcut.

S. N. Goenka: Sentimentul de vinovăţie nu te va ajuta; numai îţi va dăuna. Vinovăţia nu-şi are locul pe calea Dhamma. Când realizezi că ai acţionat într-un mod greşit, acceptă pur şi simplu faptul, fără a încerca să-1 justifici sau să-1 ascunzi. Poţi merge la cineva pe care îl respecţi şi să spui: „Ei bine, am făcut această greşeală. în viitor voi fi atent să n-o mai repet". Şi apoi meditează şi vei descoperi că poţi ieşi din dificultate.

Întrebare: De ce continui să-mi întăresc ego-ul? De ce continui să încerc să fiu „eu'[7]?

S. N. Goenka: Mintea a fost condiţionată să facă aceasta din ignoranţă. Dar Vipassana te poate elibera de această condiţionare dăunătoare. În loc de a te gândi întotdeauna la sine, înveţi să te gândeşti la alţii.

Întrebare: Cum se întâmplă aceasta?

S. N. Goenka: Primul pas este să recunoşti cât de egoist şi egocentric eşti. Dacă nu realizezi acest adevăr, nu poţi ieşi din nebunia iubirii de sine. Pe măsură ce practici, vei realiza că până şi dragostea ta pentru alţii este de fapt dragoste de sine. Vei înţelege: „Pe cine iubesc? Iubesc pe cineva pentru că aştept ceva de la acea persoană. Aştept ca ea să se comporte aşa cum îmi place. În clipa când începe să se comporte altfel, toată dragostea mea dispare. Prin urmare, iubesc într-adevăr acea persoană sau pe mine însumi?". Răspunsul va deveni clar nu prin intelectualizare, ci prin practica Vipassana pe care o faci. Şi odată ce ai această realizare directă, începi să ieşi din egoismul tău. Atunci înveţi să dezvolţi dragoste adevărată pentru alţii, dragoste care este lipsită de egoism, într-un singur sens: să dai fără să aştepţi nimic în schimb.

Întrebare: Lucrez într-un domeniu unde există mulţi oameni ai străzii care îşi întind mâinile şi spun: „Ceva mărunţiş nu aveţi?"

S. N. Goenka: Deci există şi în Vest? Credeam că cerşitul există numai în ţările sărace!

Întrebare: Ştiu că mulţi dintre aceşti oameni ai străzii se droghează. Mă întreb dacă dându-le bani, nu îi încurajăm să folosească droguri.

S. N. Goenka: De aceea trebuie avut grijă ca orice donaţie pe care o faci să fie bine folosită. Altfel nu ajută pe nimeni. În loc de a da bani unor astfel de oameni, mai bine îi ajuţi să iasă din dependenţa lor; atunci le faci un serviciu real. Orice acţiune faci, trebuie să fie cu făcută înţelepciune.

Întrebare: Când spuneţi „Fiţi fericiţi", cealaltă parte a balanţei mi se pare a fi „Fiţi trişti".

S. N. Goenka: De ce să fiţi trişti? Ieşiţi din tristeţe!

Întrebare: Da, dar am crezut că noi căutăm echilibrul.

S. N. Goenka: Echilibrul vă face fericiţi. Dacă sunteţi dezechilibraţi, sunteţi trişti. Fiţi echilibraţi, fiţi fericiţi!

Întrebare: Credeam că este „Fiţi fericiţi, fiţi nimic".

S. N. Goenka: Nu, nu. Echilibrul vă face fericiţi, nu nimic. Deveniţi pozitivi doar atunci când aveţi o minte echilibrată.

Orezul cu lapte „strâmb"

Doi băieţi foarte săraci trăiau cerşindu-şi hrana din casă în casă, în oraş şi la ţară. Unul dintre ei era orb din naştere, iar celălalt îl ajuta; în felul acesta rătăceau împreună, cerşind mâncare.

Într-una din zile, băiatul orb se îmbolnăvi. Tovarăşul său îi spuse: „Stai aici şi odihneşte-te. Voi merge să cerşesc pentru amândoi şi am să-ţi aduc mâncare". Şi plecă să cerşească.

Se întâmplă ca în acea zi băiatului să i se dea mâncare foarte delicioasă: ***khir,*** orez cu lapte în stil indian. Nu gustase încă niciodată această mâncare şi îi plăcu foarte mult. Dar din nefericire nu avu nici un vas în care să aducă orezul la prietenul său, deci îl mâncă în întregime.

Când se întoarse la tovarăşul său orb, băiatul îi spuse: „îmi pare aşa de rău, astăzi mi s-a dat un fel minunat de mâncare, orez cu lapte, dar n-am putut să-ţi aduc nimic".

-Băiatul orb 1-a întrebat:

-Ce este acest orez cu lapte?

-Oh, este alb. Laptele este alb.

Fiind orb din naştere, prietenul lui nu a înţeles.

-Ce este alb?

-Nu ştii ce este alb?

-Nu, nu ştiu.

-Este opusul lui negru.

-Atunci, ce este negru?

Nu ştia nici ce este negru.

-Oh, încearcă să înţelegi, alb!

Dar băiatul orb nu putea înţelege. Aşa că prietenul său se uită împrejur şi văzând un cocor alb, prinse pasărea şi i-o aduse băiatului orb, spunându-i:

-Albul este ca pasărea aceasta.

Neavând ochi, băiatul orb întinse mâna să atingă cocorul cu degetele.

-Ah, acum înţeleg ce este albul! Albul este moale.

-Nu, nu, nu are nimic de a face cu moalele. Albul este alb! Încearcă să înţelegi.

-Dar mi-ai spus că este ca acest cocor şi am pipăit cocorul şi este moale. Deci orezul cu lapte este moale. Alb înseamnă moale.

-Nu, n-ai înţeles. Mai încearcă odată.

Băiatul orb examină din nou cocorul, trecându-şi mâna de la cioc la gât, la corp, până la vârful cozii.

-O, acum înţeleg. Este strâmb! Orezul cu lapte este strâmb!

El nu poate înţelege pentru că nu are facultatea de a experimenta ce este albul. în acelaşi fel, dacă nu ai facultatea de a experimenta realitatea aşa cum este ea, ea va rămâne întotdeauna strâmbă pentru tine.

Capitolul VII
EXERSAREA ÎNŢELEPCIUNII

Nici *sīla,* nici *samādhi* nu aparţin exclusiv învăţăturii lui Buddha. Ambele erau bine cunoscute şi practicate înainte de iluminarea sa; de fapt, în căutarea căii de eliberare, viitorul Buddha a studiat cu doi maeştri care l-au învăţat *samādhi*. În prescrierea acestor exerciţii Buddha nu a fost diferit de învăţătorii religiei convenţionale. Toate religiile insistă pe necesitatea comportamentului moral şi ele oferă de asemenea posibilitatea atingerii stării de beatitudine fie prin rugăciune, prin ritualuri, prin post şi alte austerităţi sau prin diverse forme de meditaţie. Scopul acestor practici este pur şi simplu o stare de absorbţie mentală profundă. Acesta este „extazul" trăit de misticii religioşi.

O astfel de concentrare, chiar dacă nu e dezvoltată până la nivelul stării de absorbţie, este foarte folositoare. Ea calmează mintea prin distragerea atenţiei de la situaţii în care, altfel, am reacţiona cu dorinţă sau aversiune. A număra rar până la zece pentru a împiedica o izbucnire de furie este o formă rudimentară de *samādhi.* Alte forme, probabil mai evidente, sunt repetarea unui cuvânt sau mantră sau concentrarea pe un obiect vizual. Toate acestea funcţionează: când atenţia este îndreptată spre un obiect diferit, mintea pare să devină calmă şi împăcată.

Totuşi, calmul realizat în acest fel nu este eliberare reală. Desigur, practica concentrării conferă mari beneficii, dar ea acţionează doar la nivelul conştient al minţii. Cu aproape douăzeci şi cinci de secole înainte de inventarea psihologiei moderne, Buddha a realizat existenţa minţii subconştiente, pe care a denumit-o **anusaya.** El a constatat că distragerea atenţiei este o metodă de a lucra eficient cu dorinţele şi aversiunile la nivel conştient, dar nu le elimină de fapt. În loc de aceasta, ea le împinge adânc în subconştient, unde ele rămân tot aşa de periculoase ca întotdeauna, chiar dacă adormite. La nivelul superficial al minţii poate fi un strat de pace şi armonie, dar în adâncuri există un vulcan adormit de negativitate suprimată care mai devreme sau mai târziu va erupe violent. Buddha a spus:

> Dacă rădăcinile rămân neatinse şi trainice în pământ,
> un copac doborât încă mai dă mlădiţe noi.
> Dacă obiceiul fundamental de a avea dorinţe
> şi aversiuni nu este scos din rădăcină, suferinţa apare
> din nou iarăşi şi iarăşi.[1]

Câtă vreme condiţionarea rămâne în mintea subconştientă, ea va da vlăstare noi cu prima ocazie, cauzând suferinţă. Din acest motiv, chiar după ce a atins cele mai înalte stări obţinute prin practica concentrării, viitorul Buddha nu a fost convins că a atins eliberarea. El a decis că trebuie să-şi continue căutarea căii de ieşire din suferinţă şi a căii spre fericire.

El a văzut două posibilităţi. Prima este calea auto- îngăduinţei, a libertăţii de a căuta satisfacerea tuturor dorinţelor. Aceasta este calea lumească pe care o urmează majoritatea oamenilor, fie că realizează asta sau nu. Dar el a văzut clar că ea nu poate duce la fericire. Nu există nimeni în univers ale cărui dorinţe să fie întotdeauna împlinite, în a cărui viaţă tot ceea ce doreşte se întâmplă şi nimic nu se întâmplă care să nu fie dorit. Oamenii care urmează această cale suferă inevitabil când nu îşi realizează dorinţele; adică, suferă dezamăgiri şi lipsă de satisfacţie. Dar ei suferă şi când îşi ating dorinţele: ei suferă de frica că obiectul dorit va dispărea, că momentul satisfacţiei se va dovedi trecător, cum de fapt trebuie să se întâmple. În căutarea, atingerea şi neîmplinirea dorinţelor lor, aceşti oameni rămân întotdeauna agitaţi Viitorul Buddha a experimentat şi el această cale înainte de a părăsi viaţa lumească pentru a deveni pustnic, şi ştia deci că nu aceasta este calea spre pace.

Cealaltă posibilitate este calea auto-onstrângerii, a abţinerii deliberate de la satisfacerea dorinţelor. Acum 2500 de ani, în India, această cale a auto-negării a fost dusă la extrema evitării tuturor experienţelor plăcute şi la impunerea celor neplăcute.

Raţionamentul pentru această auto-pedepsire era că ar fi vindecat obiceiul de dorinţă şi aversiune şi astfel s-ar purifica mintea. Practica unor astfel de austerităţi este un fenomen al vieţii religioase din întreaga lume. Viitorul Buddha a experimentat şi această cale în anii care au urmat adoptării unei vieţi fără familie. El a încercat diverse practici ascetice până când corpul lui a fost redus la piele şi os, dar încă nu a considerat că ar fi eliberat. Pedepsirea corpului nu purifică mintea.

Totuşi, nu este nevoie ca auto-constrângerea să fie dusă la o astfel de extremă. Se poate practica în formă mai moderată prin abţinerea de la a satisface acele dorinţe care ar implica acţiuni nesănătoase. De departe, acest fel de auto-control pare preferabil îngăduinţei faţă de propriile slăbiciuni, deoarece practicându-1 s-ar evita cel puţin acţiunile imorale. Dar dacă auto-constrângerea se realizează numai prin auto-reprimare, ea va spori tensiunile mentale într-un mod periculos. Toate dorinţele suprimate se vor acumula ca apele de inundaţie în spatele barajului auto-negării. Într-o bună zi barajul este nevoit să cedeze şi să elibereze apele distrugătoare.

Atâta timp cât condiţionarea rămâne în minte, nu putem fi împăcaţi şi în siguranţă. *Sīla,* aşa benefică cum este, nu poate fi menţinută prin simpla forţă a voinţei. Dezvoltarea *samādhi*-ului va fi de ajutor, dar aceasta este doar o soluţie parţială care nu va funcţiona în adâncurile minţii unde se află rădăcinile problemei, rădăcinile impurităţilor. Atâta timp cât aceste rădăcini rămân îngropate în subconştient, nu poate exista vreo fericire reală, de durată, nu poate exista eliberare.

Dar dacă însăşi rădăcinile condiţionării pot fi îndepărtate din minte, atunci nu va mai exista pericolul de îngăduinţă a acţiunilor nesănătoase şi nici necesitatea auto-reprimării, pentru că însuşi impulsul de a face acţiuni nesănătoase nu va mai exista. Eliberată de tensiunile căutării sau ale negării, persoana poate trăi în pace.

Pentru a înlătura rădăcinile este necesară o metodă cu care să putem pătrunde în adâncurile minţii pentru a ne ocupa de impurităţi la locul lor de origine. Aceasta este metoda pe care a descoperit-o Buddha: exersarea înţelepciunii sau *paññā,* care 1-a dus la iluminare. Ea este numită de asemenea *vipassanā-bhāvanā,* dezvoltarea cunoaşterii propriei naturi, cunoaştere prin care persoana poate recunoaşte şi elimina cauzele suferinţei. Aceasta a fost descoperirea lui Buddha - ceea ce el a practicat pentru propria sa eliberare si ceea ce a învățat pe alții de-a lungul întregii sale vieți. Acesta este elementul unic în învățăturile sale căruia el i-a dat cea mai mare importanță. El a spus in mod repetat: „Dacă este susținută de moralitate, concentrarea dă roade foarte bune, foarte benefice. Dacă este susținută de înțelepciune, mintea devine liberă de toate impuritățile.” [2]

În sine, moralitatea și concentrarea, sîla si samădhi, sunt valoroase dar scopul lor real este de a duce la înțelepciune. Numai dezvoltand *paññā* găsim o adevarată cale de mijloc între două extreme: auto-indulgența și auto-reprimarea. Practicând moralitatea, evităm acţiuni care

cauzează cele mai grosiere forme de agitaţie mentală. Prin concentrarea minţii, o calmăm şi mai mult şi în acelaşi timp o modelăm într-un instrument eficient cu care să întreprindem munca de auto-examinare. Dar numai prin dezvoltarea înţelepciunii putem pătrunde în realitatea dinăuntru şi să ne eliberăm pe noi înşine de toată ignoranţa şi de toate ataşamentele.

În exersarea înţelepciunii sunt incluse două părţi ale Nobilei Căi cu Opt Trepte: gândirea corectă şi înţelegerea corectă.

Gândirea corectă

Nu este necesar să aşteptăm ca toate gândurile să înceteze în meditaţie înainte ca persoana să înceapă *vipassanā-bhāvanā.* Mai pot să persiste gânduri, dar dacă atentia este sustinută de la un moment la altul, aceasta este suficient ca să înceapă munca.

Gândurile pot rămâne, dar natura modelului gândurilor se schimbă. Aversiunea şi dorinţa au fost calmate de atenţia pe respiraţie. Mintea a devenit liniştită cel puţin la nivel conştient şi a început să se gândească la Dhamma, la calea ieşirii din suferinţă. Dificultăţile care au apărut la iniţierea atenţiei pe respiraţie au trecut acum, sau cel puţin au fost depăşite într-o oarecare măsură. Persoana este pregătită pentru pasul următor - înţelegerea corectă.

Înţelegerea corectă

Înţelegerea este adevărata înţelepciune. Nu este îndeajuns să te gândeşti la adevăr. Trebuie să realizăm adevărul noi înşine, trebuie să vedem lucrurile aşa cum sunt ele în realitate, nu aşa cum par a fi. Adevărul aparent este o realitate, dar trebuie să pătrundem dincolo de el pentru a experimenta realitatea ultimă a noastră şi pentru a elimina suferinţa.

Există trei feluri de înţelepciune: înţelepciunea primită*(suta-mayā patinā),* înţelepciunea intelectuală(*suta-mayă pannă*) şi înţelepciunea venind din experienţă (*bhāvanā-mayā paññā*). Înţelesul literal al frazei *suta-mayā* pannă este „înţelepciune auzită" - înţelepciunea învăţată de la alţii, de exemplu, prin citirea de cărţi sau ascultarea de predici sau conferinţe. Aceasta este înţelepciunea unei alte persoane pe care decidem să o adoptăm ca fiind a noastră. Acceptarea poate fi din ignoranţă. De exemplu, oamenii care au crescut într-o comunitate cu o anume ideologie, cu un sistem de credinţe, religioase sau nu, pot accepta fără comentarii ideologia comunităţii. Sau acceptarea poate proveni din dorinţă. Conducătorii comunităţii pot declara că acceptarea ideologiei stabilite, a credinţelor tradiţionale, garantează un viitor minunat; probabil că ei pretind că toţi credincioşii vor ajunge în rai după moarte. Desigur, binecuvântarea cerurilor este foarte atrăgătoare, şi atunci persoana acceptă cu uşurinţă. Sau acceptarea poate fi de frică. Se poate ca liderii să vadă că oamenii au dubii şi întrebări privind ideologia comunităţii, deci ei îi avertizează să se conformeze credinţelor obişnuite, ameninţându-i cu pedepse teribile în viitor dacă nu se conformează, pretinzând probabil că toţi necredincioşii vor merge în iad după moarte. Desigur, oamenii nu vor să meargă în iad, deci ei îşi înghit dubiile şi adoptă credinţele comunităţii.

Fie că este acceptată din credinţă oarbă, din dorinţă sau din frică, înţelepciunea primită nu este înţelepciunea proprie, nu este ceva trăit de sine însuşi. Este înţelepciune împrumutată.

Al doilea tip de înţelepciune este înţelegerea intelectuală. După ce a citit sau auzit o anumită învăţătură, persoana reflectează şi examinează dacă este într-adevăr raţională, benefică şi practică. Şi dacă este satisfăcătoare la nivel intelectual, persoana o acceptă ca adevărată. Totuşi nici asta nu este cunoaştere proprie, ci doar o intelectualizare a înţelepciunii pe care persoana a auzit-o.

Al treilea tip de înţelepciune este cea care apare din experienţa proprie din realizarea personală a adevărului. Aceasta este înțelepciunea pe care o trăieşte, înţelepciunea reală care va aduce o schimbare în viaţa personală prin transformarea naturii însăşi a minţii.

În problemele lumeşti s-ar putea ca înţelepciunea venind din experienţă să nu fie întotdeauna necesară sau de urmat. Este suficient să acceptăm avertizarea celorlalţi că focul este periculos sau să confirmăm faptul prin raţionament deductiv. Este nesăbuit să insişti a te arunca în

foc înainte de a accepta că el arde. Totuşi, în Dhamma, înţelepciunea care vine din experienţă este esenţială, pentru că numai ea ne permite să devenim liberi de condiţionare.

Înțelepciunea dobândită din ascultarea altora şi înţelepciunea dobândită prin investigarea intelectuală sunt de ajutor dacă ele ne inspiră şi ne conduc spre al treilea tip pannă, înțelepciunea din experienţă. Dar dacă suntem satisfăcuţi să acceptăm pur şi simplu înţelepciunea primită fără comentarii, ea devine o formă de sclavie, o barieră în atingerea înţelegerii prin experienţă. Pe deasupra, dacă suntem mulţumiţi doar să contemplăm adevărul, să-1 investigăm şi să-1 înţelegem doar intelectual, dar nu facem nici un efort de a avea experienţa lui directă, atunci toată înţelegerea noastră intelectuală devine o dependenţă în loc de a fi un ajutor spre eliberare.

Fiecare din noi trebuie să trăiască adevărul prin experienţă directă, prin practicarea *bvhāvanā*-ei; numai această experienţă vie va elibera mintea. Realizarea adevărului de către altcineva nu ne va elibera. Chiar şi iluminarea lui Buddha a putut elibera doar o singură persoană, Siddhattha Gotama. Cel mult, realizarea altcuiva poate acţiona ca o inspiraţie pentru ceilalţi, oferindu-le linii directoare care să-i conducă, dar în cele din urmă fiecare din noi trebuie să muncească el însuşi. Cum a spus Buddha:

Trebuie să-ţi faci munca ta;
cei care au atins ţinta vor arăta doar calea.[3]

Adevărul poate fi trăit, poate fi experimentat direct numai înăuntrul nostru. Orice există în afară este întotdeauna la distanţă de noi. Numai înăuntru putem avea experienţa adevărată, directă, vie a realităţii.

Din cele trei tipuri de înţelepciune, primele două nu sunt specifice învăţăturii lui Buddha. Ambele au existat în India înaintea lui, şi chiar în timpul lui au existat unii care pretindeau că propovăduiesc ceea ce propovăduia el[4]: Contribuţia unică pentru lume a lui Buddha a fost o cale de a realiza adevărul personal şi de a dezvolta astfel o înţelepciune născută din experienţă, *bhāvanā-mayā paññā*. Această cale de a ajunge la realizarea directă a adevărului este tehnica *vipassanā-bhāvanā*.

Vipassană-bhăvană

Vipassanā este adesea descrisă ca fiind o străfulgerare de cunoaştere, o bruscă intuiţie a adevărului. Descrierea este corectă, dar există de fapt o metodă pas- cu-pas pe care meditatorii o pot folosi pentru a avansa spre punctul unde sunt capabili de o astfel de intuiţie. Această metodă este *Vipassanā-bhāvanā*, dezvoltarea cunoaşterii, numită obişnuit meditaţia Vipassana.

Cuvântul *passanā* înseamnă „vedere", genul obişnuit de vedere pe care o avem cu ochii deschişi. *Vipassana* înseamnă un fel special de vedere: observarea realităţii [1] dinlăuntru. Aceasta se realizează luând ca obiect al atenţiei propriile senzaţii fizice. Tehnica constă în observarea sistematică şi fără ataşament a senzaţiilor dinlăuntru. Această observare dezvăluie întreaga realitate a minţii şi corpului.

De ce senzaţia? În primul rând pentru că prin senzaţii experimentăm direct realitatea. Dacă ceva nu vine în contact cu cele cinci simţuri fizice sau cu mintea, nu există pentru noi. Acestea sunt porţile prin care întâlnim lumea, baza pentru toate experienţele. Şi ori de câte ori ceva vine în contact cu cele şase baze senzoriale, apare o senzaţie. Buddha a descris procesul astfel: „Dacă cineva ia două beţe şi le freacă unul de altul, atunci prin frecare se generează căldură, o scânteie se produce. În acelaşi fel, ca rezultat al unui contact care este apreciat mental ca plăcut, apare o senzaţie plăcută. Ca rezultat al unui contact care este apreciat mental ca neplăcut, apare o senzaţie neplăcută. Ca rezultat al unui contact care este apreciat mental ca neutru, apare o senzaţie neutră".

Contactul unui obiect cu mintea sau corpul produce o scânteie de senzaţie. Astfel senzaţia este legătura prin care avem experienţa lumii cu toate fenomenele sale, fizice şi mentale. Pentru a dezvolta înţelepciunea născută din experienţă trebuie să devenim conştienţi de ceea ce trăim de fapt; adică, trebuie să dezvoltăm conştientizarea senzaţiilor.

Mai mult, senzaţiile fizice sunt strâns legate de minte şi, ca şi respiraţia, ele oferă o reflectare a stării mentale prezente. Când obiectele mentale - gânduri, idei, emoţii, imaginaţii, amintiri, speranţe, frici - vin în contact cu mintea, apar senzaţiile. Fiecare gând, fiecare emoţie, fiecare acţiune mentală este însoţită de o senzaţie corespunzătoare în corp. De aceea, observând senzaţiile fizice, noi observăm de asemenea mintea.

Senzaţia este indispensabilă pentru explorarea adevărului în adâncuri. Orice întâlnim în lume ne provoacă o senzaţie în corp - senzaţia este răscrucea la care mintea şi corpul se întâlnesc. Deşi fizică prin natură, ea este de asemenea unul din cele patru procese mentale (vezi Capitolul II). Ea apare în cadrul corpului şi este simţită de minte. Într-un corp mort sau în materia neînsufleţită, nu pot exista senzaţii pentru că mintea nu este prezentă. Dacă nu suntem conştienţi de această experienţă, investigaţia noastră rămâne incompletă şi superficială. Tot aşa cum pentru a scăpa de buruieni într-o grădină trebuie să fim conştienţi de rădăcinile ascunse şi de funcţia lor vitală, tot astfel noi trebuie să fim conştienţi de senzaţii, dintre care majoritatea rămân, de obicei, ascunse în noi, dacă vrem să ne înţelegem natura şi să ne ocupăm de ea cum trebuie.

Senzaţiile apar tot timpul de-a lungul întregului corp. Orice contact, mental sau fizic, produce o senzaţie. Orice reacţie biochimică dă naştere la senzaţie. În viaţa obişnuită, mintea conştientă nu are focalizarea necesară pentru a fi conştientă de toate senzaţiile care nu sunt foarte intense, dar odată ce ne-am ascuţit mintea prin practica *ānāpāna-sati* şi ne-am dezvoltat astfel facultatea atenţiei, devenim capabili să experimentăm conştient realitatea fiecărei senzaţii dinăuntru.

În practica atenţiei la respiraţie, efortul constă în a observa respiraţia naturală, fără a o controla sau regla. Tot aşa, în practicarea *vipassanā-bhāvanā*, observăm pur şi simplu senzaţiile corporale. Ne mutăm atenţia sistematic de-a lungul întregii structuri fizice, de la cap la picioare şi de la picioare la cap, de la o extremitate la alta, dar în timp ce procedăm astfel, noi nu căutăm un anume tip de senzaţie şi nici nu încercăm să evităm senzaţiile de alt tip. Efortul constă doar în a observa obiectiv, în a fi conştienţi de orice senzaţii care se pot manifesta de-a lungul corpului. Ele pot fi de orice fel: căldură, răceală, greutate, uşurime, mâncărime, tremur, contracţie, expansiune, apăsare, durere, furnicături, pulsaţie, vibraţie sau orice altceva. Meditatorul nu caută nimic extraordinar, ci încearcă să observe pur şi simplu senzaţiile fizice obişnuite aşa cum apar ele în mod natural.

Şi nici nu trebuie făcut vreun efort pentru a descoperi cauza unei senzaţii. Ea poate apărea din cauza condiţiilor atmosferice, din cauza posturii în care persoana stă, din cauza efectelor unei boli vechi sau a unei slăbiciuni a corpului sau chiar din cauza hranei pe care a mâncat-o. Motivul nu este important şi nu trebuie să intereseze. Important este să fie conştient de senzaţia care apare în acest moment în acea parte a corpului unde este focalizată atenţia.

Când începem pentru prima dată această practică, se poate să percepem senzaţii în unele părţi ale corpului, dar nu şi în altele. Facultatea atenţiei nu este încă în întregime dezvoltată, astfel încât noi avem doar experienţa senzaţiilor intense şi nu şi a celor mai fine, mai subtile. Totuşi, noi continuăm să dăm atenţie fiecărei părţi corporale pe rând, deplasând focarul atenţiei într-o ordine sistematică, fără a permite atenţiei să fie atrasă pe nedrept de senzaţiile mai proeminente. Odată ce am practicat antrenarea concentrării, ne-am dezvoltat capacitatea de a ne fixa atenţia asupra unui obiect pe care l-am ales conştient. Ne folosim acum această capacitate pentru a ne deplasa atenţia spre fiecare parte din corp într-o progresie ordonată, nici sărind peste o parte unde senzaţia nu este clară la o parte unde ea este proeminentă, nici întârziind asupra unor senzaţii, nici încercând să le evităm pe altele. În acest fel, noi atingem treptat punctul unde putem experimenta senzaţii în fiecare parte a corpului.

Când începem practica atenţiei la respiraţie, respiraţia este adesea destul de grea şi neregulată. Apoi ea, treptat, se calmează şi devine progresiv mai uşoară, mai fină, mai subtilă. Tot astfel, când începem practica *vipassanā-bhāvanā*, putem experimenta adesea senzaţii grosiere, grele, brute, intense, neplăcute care par a dura mult timp. În acelaşi timp, pot apărea emoţii puternice, gânduri şi amintiri de mult uitate care aduc cu ele disconfort mental şi fizic, chiar şi durere. Impedimentele dorinţei, aversiunii, lenei, agitaţiei şi îndoielii care ne-au împiedicat

progresul în timpul practicării atenţiei la respiraţie pot reapare din nou, şi pot deveni aşa de puternice încât este aproape imposibil să-ţi menţii atenţia la senzaţie. În faţa acestei situaţii nu ai altă alternativă decât să revii la practicarea atenţiei la respiraţie pentru a calma şi concentra mintea din nou.

Ca meditatori noi lucrăm cu rabdare, fără nici un sentiment de înfrângere pentru a restabili concentrarea, înţelegând că toate aceste dificultăţi sunt de fapt rezultatele succesului nostru iniţial. Unele condiţionări adânc îngropate au fost dislocate şi au început să apară la nivel conştient. Treptat, cu efort susţinut, dar fără nici o tensiune, mintea îşi recâştigă liniştea şi ascuţimea. Gândurile şi emoţiile puternice trec şi ne putem întoarce atenţia la senzaţii. Şi cu o practică repetată, continuă, senzaţiile intense tind să se dizolve într-unele mai uniforme, mai subtile, şi în cele din urmă, în simple vibraţii care apar şi trec cu mare rapiditate.

Dar fie că senzaţiile sunt plăcute sau neplăcute, intense sau subtile, uniforme sau variate, aceasta nu este relevant pentru meditaţie. Scopul nostru este doar să observăm obiectiv. Oricare ar fi disconfortul senzaţiilor neplăcute, oricare ar fi atracţiile celor plăcute, noi nu ne încetăm munca, nu ne permitem să ne distragem atenţia sau să rămânem prinşi într-o senzaţie; munca noastră este să ne observăm pe noi înşine cu aceeaşi detaşare cu care un om de ştiinţă observă într-un laborator.

Impermanenţa, lipsa ego-ului şi suferinţa

Pe măsură ce perseverăm în meditaţie realizăm repede un fapt de bază: senzaţiile noastre se schimbă constant. În fiecare moment, în fiecare parte a corpului, apare o senzaţie, şi fiecare senzaţie este o indicaţie a schimbării. În fiecare moment apar modificări în fiecare parte a corpului, reacţii electromagnetice şi biochimice, în fiecare moment, chiar şi mai rapid, procesele mentale se schimbă şi se manifestă în modificări fizice.

Aceasta este realitatea minţii şi a materiei: ea este schimbătoare şi impermanentă - **anicca**. În fiecare moment, particulele subatomice din care este compus corpul apar şi dispar. în fiecare moment funcţiile mentale apar şi dispar, una după alta. Tot interiorul nostru, fizic sau mental, ca şi lumea din afară, se schimbă în fiecare moment. Înainte, poate că am ştiut că asta este adevărat; poate că am înţeles asta intelectual. Totuşi, acum, practicând vipassană-bhăvană, avem experienţa realităţii impermanenţei direct in cadrul corpului. Experienţa directă a senzaţiilor tranzitorii ne dovedeşte natura noastră efemeră. Fiecare particulă din corp, fiecare proces al minţii este într-o stare de flux constant. Nimic nu rămâne mai mult de un singur moment, nu există nici un miez tare de care să ne agăţăm, nimic pe care îl putem numi „eu sau „al meu". Acest „eu" nu este decât o combinaţie de procese care se schimbă mereu.

Astfel, meditatorul ajunge să înţeleagă o altă realitate de bază: anattă - nu există nici un „eu" real, nici un sine sau ego permanent. Ego-ul căruia îi suntem aşa de devotaţi este o iluzie creată de combinarea proceselor mentale şi fizice, procese în continuă evoluţie. După ce-am explorat corpul şi mintea până la cel mai adânc nivel, vedem că nu există un nucleu imuabil, nu exista nici o esenţă independentă de procese, nimic care să tie scutit de legea impermanenţei. Există doar un fenomen impersonal care se schimbă dincolo de controlul cuiva.

Apoi o altă realitate se clarifică. Orice efort de a se agăţa de ceva, spunând: „Acesta sunt eu, acesta este al meu", va face obligatoriu persoana nefericită, pentru că mai devreme sau mai târziu acest ceva de care persoana se agaţă va trece, sau altfel, acest „eu va trece. Ataşamentul faţă de ceea ce este impermanent, tranzitoriu, iluzoriu, incontrolabil este suferinţa, **dukkha**. Înţelegem toate acestea nu pentru că cineva ne spune că aşa este, ci pentru că avem această experienţă înăuntrul nostru, observând senzaţiile din corp.

Ecuanimitate

Atunci cum să facem să nu devenim nefericiţi? Cum să trăim fără nefericire? Observând pur şi simplu, fără a reacţiona. În loc de a încerca să păstrăm o experienţă şi să evităm o alta, să o

atragem pe una, să o respingem pe alta, să examinăm pur şi simplu fiecare fenomen obiectiv, cu ecuanimitate, cu o minte echilibrată.

Aceasta pare foarte simplu, dar ce ne facem când ne aşezăm să medităm pentru o oră şi după zece minute simţim o durere în genunchi?

Imediat începem să urâm durerea, să vrem ca durerea să plece de acolo. Dar ea nu pleacă; din contră, cu cât o urâm mai tare, cu atât devine mai puternică. Durerea fizică devine o durere mentală, cauzând un chin mare.

Dacă putem învăţa, chiar şi pentru un moment, doar să observăm durerea fizică; dacă putem ieşi, fie şi temporar, din iluzia că este durerea noastră, că noi simţim durerea; dacă putem examina senzaţia obiectiv ca un doctor care examinează durerea altcuiva, atunci vedem că durerea în sine se schimbă. Nu rămâne pentru totdeauna, în fiecare moment ea se schimbă, trece, apare din nou, se schimbă din nou.

Când înţelegem asta prin experienţă personală, constatăm că durerea nu ne mai copleşeşte şi nu ne mai controlează. Poate că trece rapid, poate că nu, dar nu mai are importanţă. Nu mai suferim din cauza durerii pentru că o putem observa cu detaşare.

Calea spre eliberare

Dezvoltând atenţia conştientă şi ecuanimitatea, o persoană se poate elibera de suferinţă. Suferinţa începe din cauza ignorării propriei realităţi. În întunericul acestei ignoranţe, mintea reacţionează la orice senzaţie cu plăcere şi neplăcere, dorinţă şi aversiune. Fiecare astfel de reacţie creează suferinţă acum şi pune în mişcare un lanţ de evenimente, care nu va aduce decât suferinţă în viitor.

Cum poate fi întrerupt acest lanţ al cauzei şi efectului? Din cauza acţiunilor trecute făcute din ignoranţă, viaţa a început cumva, fluxul de minte şi materie s-a pornit. Trebuie atunci să ne sinucidem? Nu, asta nu va rezolva problema. În momentul sinuciderii mintea e plină de mizerie, plină de aversiune. Tot ce va urma va fi de asemenea plin de mizerie. O astfel de acţiune nu poate duce la fericire.

Viaţa a început şi nu putem scăpa de ea. Atunci să distrugem cele şase baze ale experienţei senzoriale? Ne putem scoate ochii, tăia limba, distruge nasul şi urechile. Dar cum să ne distrugem corpul? Cum să ne distrugem mintea? Ar fi din nou sinucidere, care nu are sens.

Să distrugem atunci obiectele celor şase baze, toate priveliştile şi sunetele, etc.? Nu este posibil. Universul e plin de nenumărate obiecte; nu le putem distruge pe toate. Odată ce există cele şase baze senzoriale, este imposibil să previi contactul lor cu obiectele lor respective. Şi de îndată ce apare un contact, apare obligatoriu şi o senzaţie.

Dar acesta este punctul în care lanţul poate fi întrerupt. Legătura crucială apare la nivelul senzaţiei. Fiecare senzaţie dă naştere la plăcere sau neplăcere. Aceste reacţii momentane, inconştiente, de plăcere şi neplăcere sunt imediat multiplicate şi intensificate în dorinţe şi aversiuni mari, în ataşament, producând nefericire acum şi în viitor. Acesta devine un obicei orb pe care îl repetăm mecanic.

Prin practica vipassană-bhăvană, dezvoltăm totuşi atenţia la fiecare senzaţie. Şi dezvoltăm ecuanimitatea: nu reacţionăm. Examinăm senzaţia fără pasiune, fără a ne plăcea sau a ne displăcea, fără dorinţă, aversiune sau ataşament. În loc de a da naştere la noi reacţii, fiecare senzaţie nu face acum decât să dea naştere la înţelepciune, patină, cunoaştere: „Aceasta este impermanentă, nevoită să se schimbe, apărută ca să dispară".

Lanţul a fost întrerupt, suferinţa a fost oprită. Nu există reacţie nouă de dorinţă şi aversiune şi deci nici o cauză din care să apară suferinţa. Cauza suferinţei este *kamma*, fapta mentală, adică, reacţia oarbă de dorinţă şi aversiune, *sankāra*. Când mintea este conştientă de senzaţie dar îşi menţine imparţialitatea, nu există o astfel de reacţie, nu există vreo cauză care să producă suferinţă. Am stopat suferinţa pentru noi înşine.

Buddha a spus:

Toate sankărele sunt impermanente.
Când percepi asta cu înţelegere adevărată,
atunci devii detaşat de suferinţă,
aceasta este calea purificării.[6]

Aici cuvântul *sankāra* are un înţeles foarte larg. O reacţie oarbă a minţii este numită sankăra, dar rezultatul acelei acţiuni, rodul ei, este cunoscut de asemenea ca sankăra; cum este sămânţa, aşa este şi fructul. Tot ce întâlnim în viaţă este în cele din urmă rezultatul propriilor noastre acţiuni mentale. De aceea, în sensul cel mai larg, *sankāra* înseamnă orice din această lume condiţionată, orice a fost creat, format, compus. Astfel, „Toate lucrurile create sunt impermanente", fie că sunt mentale sau fizice, totul în univers. Când cineva observă acest adevăr cu înţelepciune, din experienţă, prin practicarea vipassană-bhăvană, atunci suferinţa dispare, pentru că persoana întoarce spatele cauzelor suferinţei; adică, renunţă la obiceiul dorinţei şi aversiunii. Aceasta este calea eliberării.

Întregul efort constă în a învăţa cum să nu reacţionezi, cum să nu produci o nouă *sankāra*. Apare o senzaţie, şi începe plăcerea sau neplăcerea. Acest moment trecător, dacă nu suntem conştienţi de el, se repetă şi se intensifică în dorinţă şi aversiune, devenind o emoţie puternică care, în cele din urmă, copleşeşte mintea conştientă. Suntem prinşi în emoţie şi tot discernământul nostru este măturat la o parte. Rezultatul este că ne găsim angajaţi în vorbire şi acţiune nesănătoase, dăunându-ne nouă şi celorlalţi. Creăm nefericire pentru noi, suferinţă acum şi în viitor din cauza unui moment de reacţie oarbă.

Dar dacă suntem conştienţi de punctul în care începe procesul de reacţie - adică, dacă suntem conştienţi de senzaţie - putem alege să nu permitem nici unei reacţii să apară sau să se intensifice. Observăm senzaţia fără să reacţionăm, nici cu plăcere, nici cu neplăcere. Nu are nici o şansă să se dezvolte în dorinţă sau aversiune, în emoţie puternică care să ne biruie; pur şi simplu apare şi dispare. Mintea rămâne echilibrată, liniştită. Suntem fericiţi acum, şi putem anticipa fericirea în viitor, pentru că nu am reacţionat.

Această capacitate de a nu reacţiona este foarte valoroasă. Când suntem conştienţi de senzaţiile din corp, şi în acelaşi timp menţinem imparţialitatea, în acele clipe mintea este liberă. Probabil că, la început, acestea pot fi doar câteva momente în timpul meditaţiei, iar restul timpului mintea rămâne scufundată în vechiul obicei al reacţiei la senzaţii, vechiul cerc al dorinţei avide, aversiunii şi mizeriei. Dar prin practică repetată, acele câteva scurte clipe vor deveni secunde, vor deveni minute, până când în final vechiul obicei de reacţie este întrerupt, şi mintea rămâne continuu în pace. Aşa poate fi oprită suferinţa. Aşa ne putem opri de a ne produce nefericire.

Întrebări şi răspunsuri

Întrebare: De ce trebuie să ne deplasăm atenţia în corp într-o anumită ordine?

S. N. Goenka: Pentru că lucrezi pentru a explora întreaga realitate a minţii şi materiei. Pentru a realiza asta trebuie să-ţi dezvolţi capacitatea de a simţi ce se întâmplă în fiecare parte a corpului; nici o parte nu trebuie să rămână insensibilă. Şi trebuie să-ţi dezvolţi, de asemenea, capacitatea de a observa întreaga varietate de senzaţii. Aşa a descris Buddha practica: „Peste tot între hotarele unui corp avem experienţa senzaţiei, oriunde există viaţă în corp".[7]
Dacă permiţi atenţiei să se deplaseze la întâmplare dintr-o parte în alta, de la o senzaţie la alta, ea va fi în mod natural atrasă întotdeauna de zonele unde există senzaţii mai puternice. Vei neglija anumite părţi din corp şi nu vei învăţa cum să observi senzaţiile mai subtile. Observaţia ta va rămâne parţială, incompletă, superficială. De aceea este esenţial să-ţi deplasezi întotdeauna atenţia în ordine.

Întrebare: Cum ştim că nu creăm senzaţii?

S. N. Goenka: Poţi să-ţi faci un test. Dacă te îndoieşti că senzaţiile pe care le simţi sunt reale, poţi să-ţi dai două sau trei comenzi, auto-sugestii. Dacă constaţi că senzaţiile se schimbă conform comenzilor, atunci ştii că ele nu sunt reale. În acest scop trebuie să încetezi toată

experienţa şi să începi din nou, observând respiraţia pentru un timp. Dar dacă constaţi că nu poţi controla senzaţiile, că ele nu se schimbă conform voinţei tale, atunci trebuie să dai la o parte îndoiala şi să accepţi că experienţa este reală.

Întrebare: Dacă aceste senzaţii sunt reale, de ce nu le simţim în viaţa obişnuită?

S. N. Goenka: Le simţi, la nivel inconştient. Mintea conştientă nu îşi dă seama, dar în fiecare moment mintea inconştientă simte senzaţii în corp şi reacţionează la ele. Acest proces are loc douăzeci şi patru de ore pe zi. Dar practicând Vipassana, spargeţi bariera între conştient şi inconştient. Deveniţi conştienţi de tot ce se întâmplă în cadrul structurii mental-fizice, de orice experienţă aveţi.

Întrebare: A accepta deliberat să simţim durere fizică - nu este asta masochism?

S. N. Goenka: Ar fi, dacă vi s-ar cere numai să simţiţi durerea. Dar în loc de asta vi se cere să observaţi durerea obiectiv. Când observaţi fără să reacţionaţi, mintea începe automat să pătrundă dincolo de realitatea aparentă a durerii, în natura ei subtilă, care nu este altceva decât vibraţii care apar şi dispar în fiecare moment. Şi, când ai experienţa acelei realităţi subtile, durerea nu te poate stăpâni. Eşti propriul tău stăpân, eşti liber de durere.

Întrebare: Durerea poate fi desigur un semnal că aportul sanguin a fost întrerupt într-o parte a corpului. Este înţelept să ignorăm acest semnal?

S. N. Goenka: Ei bine, am constatat că acest exerciţiu nu dăunează; dacă ar dăuna, nu l-am recomanda. Mii de oameni au practicat această tehnică. Nu cunosc nici un singur caz în care cineva care practica corect şi-a făcut rău. Experienţa obişnuită este aceea că corpul devine mai suplu şi flexibil. Durerea pleacă atunci când înveţi să o înfrunţi cu o minte echilibrată.

Întrebare: Nu e oare posibil să practicăm Vipassana observând cele şase porţi senzoriale, de exemplu, observând contactul ochiului cu vederea şi al urechii cu sunetul?

S. N. Goenka: Desigur. Dar totuşi acea observaţie trebuie să implice conştientizarea senzaţiei. Ori de câte ori apare un contact la cele şase baze senzoriale - ochi, ureche, nas, limbă, corp, minte - o senzaţie este produsă. Dacă nu eşti conştient de ea, pierzi punctul unde începe reacţia. în cazul majorităţii simţurilor, contactul poate fi doar intermitent. Câteodată urechile tale pot auzi un sunet, câteodată nu. Totuşi, la nivelul cel mai adânc, există un contact al minţii şi materiei în fiecare moment, dând naştere continuu senzaţiilor. Din acest motiv, observarea senzaţiilor este calea cea mai accesibilă şi evidentă de a avea experienţa impermanenţei. Trebuie să stăpâniţi aceasta înainte de a încerca să observaţi celelalte porţi senzoriale.

Întrebare: Dacă doar acceptăm şi observăm totul aşa cum vine, cum ştim că progresăm?

S. N. Goenka: Progresul se măsoară după cum îţi dezvolţi ecuanimitatea. Nu ai altă alegere reală decât ecuanimitatea, pentru că nu poţi schimba senzaţii, nu poţi crea senzaţii. Orice vine, vine. Poate fi plăcut sau neplăcut, de acest tip sau de altul, dar dacă îţi menţii imparţialitatea, progresezi cu siguranţă pe cale. Spargi vechiul tipar mental de reacţie.

Întrebare: Asta se întâmplă în meditaţie, dar cum legaţi asta de viaţa reală?

S. N. Goenka: Când apare o problemă în viaţa zilnică, observă-ţi câteva momente senzaţiile cu o minte echilibrată. Când mintea este calmă şi echilibrată, orice decizie iei, va fi una bună. Când mintea nu este în balanţă, orice decizie iei, va fi o reacţie. Trebuie să înveţi să schimbi tiparul vieţii de la o reacţie negativă la acţiune pozitivă.

Întrebare: Deci dacă nu eşti furios sau critic, dar vezi că ceva poate fi făcut altfel, mai bine, atunci mergi înainte şi îţi exprimi opinia?

S. N. Goenka: Da. Trebuie să acţionezi. Viaţa este pentru acţiune; nu trebuie să devii inactiv. Dar acţiunea trebuie făcută cu o minte echilibrată.

Întrebare: Astăzi lucram să simt senzaţii într-o parte a corpului care era insensibilă şi când senzaţia a apărut, mintea a avut o tresărire; am simţit ca şi cum aş fi marcat la ţintă. Şi m-am auzit ţipând mental „Bine!". Şi apoi m-am gândit „O, nu, nu vreau să reacţionez aşa". Dar mă întreb, odată întors în lume, cum pot să merg la un meci de baseball sau fotbal şi să nu reacţionez?

S. N. Goenka: Vei acţiona! Chiar şi într-un meci de fotbal vei acţiona, nu reacţiona, şi vei constata că te bucuri foarte tare. O plăcere însoţită de tensiunea reacţiei nu este plăcere reală. Când reacţia se opreşte, tensiunea dispare şi poţi începe într-adevăr să te bucuri de viaţă.

Întrebare: Deci pot să ţopăi şi să strig „ura"?
S. N. Goenka: Da, cu ecuanimitate. Ţopăie cu ecuanimitate.
Întrebare: Ce fac dacă echipa mea pierde?
S. N. Goenka: Atunci zâmbeşti şi spune: „Fii fericit! Fii fericit în orice situaţie!"
Întrebare: Aceasta mi se pare esenţial.
S. N. Goenka: Da!

Cele două inele

Un bătrân a murit lăsând în urmă doi fii. Un timp cei doi au continuat să trăiască împreună conform tradiţiei indiene, într-o singură gospodărie, o singură familie. Apoi ei s-au certat şi au decis să se separe, împărţind toată proprietatea între ei. Totul a fost împărţit pe jumătate şi astfel şi-au încheiat afacerile. Dar după ce-a fost făcută împărţeala, s-a descoperit un mic pachet care fusese ascuns cu grijă de tatăl lor. Ei au deschis pachetul şi au găsit înăuntru două inele, unul încrustat cu un diamant preţios, iar celălalt un inel obişnuit de argint valorând doar câteva rupii.

Văzând diamantul, fratele mai în vârstă s-a lăcomit în sinea lui, şi a început să-i explice celui mai tânăr: „Cred că acest inel nu provine din veniturile tatălui nostru, ci este mai degrabă o moştenire de familie. De aceea îl ţinea separat de celelalte avuţii. Şi deoarece a fost păstrat timp de generaţii în familie, trebuie să rămână pentru generaţiile viitoare. De aceea îl voi păstra eu, fiind mai în vârstă. Tu să iei mai bine inelul de argint".

Fratele mai tânăr a zâmbit şi a spus: „Bine, fii fericit cu inelul de diamant, eu voi fi fericit cu cel de argint". Amândoi şi-au pus inelele pe deget şi au plecat în drumul lor.

Fratele mai tânăr s-a gândit în sinea lui: „Este uşor de înţeles de ce tatăl meu a păstrat inelul cu diamant; este aşa de preţios. Dar de ce a păstrat acest inel obişnuit de argint?" A examinat inelul cu atenţie şi a găsit câteva cuvinte gravate pe el: "Şi asta va trece". „Oh, aceasta este o mantră a tatălui meu: „Şi asta va trece". Şi-a pus din nou inelul pe deget.

Amândoi fraţii au înfruntat urcuşurile şi coborâşurile vieţii. Când venea primăvara, fratele mai în vârstă devenea exaltat, pierzându-şi echilibrul minţii. Când veneau toamna şi iarna, el cădea într-o depresie adâncă, pierzându-şi echilibrul minţii. El a devenit încordat şi a făcut hipertensiune. Incapabil să doarmă noaptea, a început să folosească pilulele de dormit, tranchilizante, droguri tot mai puternice. În cele din urmă, el a atins stadiul când i s-a aplicat tratament cu şocuri electrice. Acesta era fratele cu inelul cu diamant.

Cât despre fratele mai tânăr cu inelul de argint, când venea primăvara el se bucura de ea; nu încerca să fugă de ea. Se bucura de ea, dar se uita la inel şi îşi amintea: „Şi asta va trece!" Iar când trecea, el putea să zâmbească şi să spună: „Ei bine, ştiam că va trece. A trecut, şi ce-i cu asta!" Când venea toamna şi iarna, el se uita din nou la inel şi îşi amintea: „Şi asta va trece". Nu începea să plângă, ştiind că şi asta va trece. Şi da, a trecut, s-a schimbat. Din toate urcuşurile şi coborâşurile, din toate vicisitudinile vieţii, el ştia că nimic nu este etern, că totul vine doar ca să treacă. El nu şi-a pierdut echilibrul minţii şi a trăit o viaţă împăcată, fericită.

Acesta era fratele cu inelul de argint.

Capitolul VIII
CONŞTIENTIZARE ŞI ECUANIMITATE

Conştientizare şi ecuanimitate - aceasta este meditaţia Vipassana. Când sunt practicate împreună, ele duc la eliberarea de suferinţă. Dacă vreuna din ele este slabă sau lipseşte cu totul, nu este posibil să progresăm pe calea ce duce la ţel. Amândouă sunt esenţiale, aşa cum o pasăre are nevoie de două aripi ca să zboare sau o trăsură de două roţi ca să meargă. Şi ele trebuie să fie la fel de puternice. Dacă o aripă a păsării este slabă şi cealaltă puternică, ea nu poate să zboare bine. Dacă o roată a trăsurii este mică şi cealaltă mare, trăsura va merge în cercuri. Meditatorul trebuie să-şi dezvolte atât conştientizarea cât şi ecuanimitatea pentru a avansa pe cale.

Trebuie să devenim conştienţi de totalitatea minţii şi a materiei în natura lor cea mai subtilă. în acest scop, nu este suficient doar să fim atenţi la aspectele superficiale ale corpului şi minţii, precum mişcările fizice sau gândurile. Trebuie să ne dezvoltăm conştiinţa senzaţiilor în tot corpul şi să ne menţinem imparţialitatea faţă de ele.

Dacă suntem conştienţi, dar nu avem ecuanimitate, atunci cu cât devenim mai conştienţi de senzaţiile dinăuntru şi cu cât devenim mai sensibili la ele cu atât creşte posibilitatea de a reacţiona la ele, mărindu-ne astfel suferinţa. Pe de altă parte, dacă avem ecuanimitate, dar nu ştim nimic despre senzațiile dinăuntru, atunci această imarțialitate este doar superficială, ascunzând reacții care se întâmplă constant, neştiute în adâncurile mmţii. Căutăm astfel să dezvoltăm atât conştientizarea cât şi ecuanimitatea la cel mai adânc nivel. Căutăm să fim conştienţi de tot ceea ce se întâmplă înăuntru și în acelaşi timp să nu reacţionăm la asta, înțelegând că va trece.

Aceasta este adevărata înţelepciune: înţelegerea propriei naturi, o înţelegere realizată prin experienţa directă a adevărului îngropat în sine.Aceasta este ceea ce Buddha a numit *yathā-bhutā-ñāna-dassana*, înțelepciunea care apare atunci când observi realitatea așa cum este ea. Cu această înțelepciune persoana poate ieşi din suferinţă. Orice senzaţie care apare va da naştere doar la înţelegerea impermanenţei. Toate reacţiile, toate sankărele de dorinţă şi aversiune încetează. Învățând cum să observăm obiectiv realitatea, încetăm de a ne crea suferință.

Stocul de reacţii trecute

A rămâne conştient şi echilibrat este calea de a opri producerea de noi reacţii, de noi surse de nefericire. Dar mai există o dimensiune a suferinţei de care trebuie să ne ocupăm. Încetând de a mai reacţiona din acest moment se poate să nu mai creăm o nouă cauză de mizerie, dar fiecare din noi are un stoc de condiţionări, totalul reacţiilor noastre trecute. Chiar dacă nu adăugăm nimic nou la stoc, sankărele vechi acumulate vor continua să ne producă suferinţă.

Cuvântul *sankāra* poate fi tradus ca „formaţie", atât actul formării cât şi ceea ce este format. Fiecare reacţie este ultima treaptă, rezultatul într-o secvenţă de procese mentale, dar ea poate fi şi prima treaptă, cauza într-o nouă secvenţă mentală. Fiecare sankâra este atât condiţionată de procesele care au dus la ea, cât şi condiţionează procesele care urmează.

Condiţionarea operează influenţând a doua funcţie mentală, percepţia (descrisă în Capitolul II). Conştiinţa, în esenţa ei, nu diferenţiază, nu discriminează. Scopul ei este doar de a înregistra că un contact s-a produs în minte sau corp. Percepţia, însă, este discriminatorie. Ea se hrăneşte din magazia experienţelor trecute pentru a evalua şi categorisi orice fenomen nou. Reacţiile trecute devin puncte de referinţă prin care căutăm să înţelegem o nouă experienţă; o judecăm şi o clasificăm în conformitate cu sankărele trecute.

În acest fel, vechile reacţii de dorinţă şi aversiune ne influenţează percepţia prezentului. În loc de a vedea realitatea, vedem „ca printr-o sticlă întunecată". Percepţia noastră despre lumea dinafară şi lumea dinăuntru este distorsionată şi umbrită de condiţionarea noastră trecută, de preferinţele şi prejudecăţile noastre. în conformitate cu percepţia distorsionată, o senzaţie în esenţă neutră devine imediat plăcută sau neplăcută. La această senzaţie reacţionăm din nou, creând o

condiţionare proaspătă caro ne distorsionează şi ea percepţile. În aest fel, fiecare reacţie devine cauza reacţiilor viitoare, toate condiţionate de trecut şi condiţionând la rândul lor viitorul.

Funcţia duală a *sankārei* este arătată în Lanţul Apariţiei Condiţionate. A doua legătură în lanţ este sankăra, care este precondiţia imediată pentru apariţia conştiinţei, primul din cele patru procese mentale. Totuşi, *sankāra* este de asemenea ultimul din seria proceselor, după conştiinţă, percepţie şi senzaţie. În această formă ea reapare, mai târziu, în lanţ, după senzaţie, ca reacţie a dorinţei şi aversiunii. Dorinţa sau aversiunea se dezvoltă în ataşament, care devine impulsul pentru o nouă fază a activităţii mentale şi fizice. Astfel, procesul se repetă. Fiecare *sankāra* dezlănţuie un lanţ de evenimente care rezultă într-o nouă sankăra, care dezlănţuie un nou lanţ de evenimente într-o repetiţie fără sfârşit, un cerc vicios. De fiecare dată când reacţionăm, întărim obiceiul mental de reacţie. De fiecare dată când dezvoltăm dorinţă sau aversiune, întărim tendinţa minţii de a continua să le genereze. Odată obiceiul mental stabilit, suntem prinşi în el.

De exemplu, un om împiedică pe cineva să ajungă la un obiect dorit. Persoana care este împiedicată crede că acel om este foarte rău şi nu îi place de el. Credinţa se bazează nu pe considerarea caracterului omului, ci pe faptul că el a frustrat a doua persoană de obiectul dorit. Această credinţă este adânc imprimată în mintea subconştientă a persoanei împiedicate. Orice contact ulterior cu acel om este colorat de aceasta şi dă naştere unei senzaţii neplăcute, care produce o nouă aversiune ce întăreşte şi mai mult imaginea. Chiar dacă cei doi se întâlnesc după un interval de douăzeci de ani, persoana care a fost împiedicată cu mult timp în urmă se gândeşte la acel om ca fiind foarte rău, şi din nou simte că îi displace. Poate, caracterul primului om s-a schimbat total în douăzeci de ani, dar cel de al doilea îl judecă folosind criteriul experienţei trecute. Reacţia nu este faţă de omul în sine, ci faţă de o credinţă despre el bazată pe reacţia oarbă originală şi deci este părtinitoare.

Într-un alt caz, un om ajută pe cineva să ajungă la obiectul dorit. Persoana care a primit ajutor crede că acel om este foarte bun şi îi place de el. Credinţa se bazează doar pe faptul că omul a ajutat satisfacerea dorinţelor celei de a doua persoane, nu pe considerarea atentă a caracterului lui. Credinţa aceasta pozitivă este înregistrată în subconştient şi colorează orice contact ulterior cu acel om, dând naştere la o senzaţie plăcută, care are ca rezultat faptul că îi place şi mai mult de el, ceea ce întăreşte şi mai mult credinţa. Indiferent de câţi ani se scurg până când aceştia doi se întâlnesc din nou, acelaşi tipar se repetă la fiecare nou contact. Cea de-a doua persoană nu reacţionează faţă de omul însuşi, ci faţă de credinţa lui despre el, bazată pe reacţia oarbă originară.

În acest fel o sankăra poate da naştere unei reacţii noi, atât imediat cât şi în viitorul îndepărtat. Şi fiecare reacţie ulterioară devine cauza altor reacţii următoare, care nu aduc decât nefericire. Acesta este procesul repetiţiei reacţiilor, al suferinţei. Noi presupunem că avem de a face cu realitatea externă când, de fapt, reacţionăm la senzaţiile noastre, care sunt condiţionate de percepţiile noastre, care sunt condiţionate de reacţiile noastre. Chiar dacă din acest moment încetăm să mai generăm sankăre noi, trebuie totuşi să avem de-a face cu cele trecute, acumulate. Din cauza acestui stoc vechi, va rămâne o tendinţă de a reacţiona şi aceasta poate apărea oricând, generând o nouă nefericire pentru noi.

Atâta timp cât această veche condiţionare persistă noi nu suntem întru totul eliberaţi de suferinţă.

Cum poate cineva să se elibereze de vechile reacţii? Pentru a găsi răspunsul la această întrebare este necesar să înţelegem mai profund procesul meditaţie Vipassana.

Eradicarea vechii condiţionări

În practica Vipassanei, datoria noastră este doar de a observa senzațiile in tot corpul. Cauza unei anume senzații nu intră in interesul nostru; este suficient să înțelegem că fiecare senzație este o indicație a unei schimbări interne. Schimbarea poate fi la oricine fie mentală fie fizică; mintea şi corpul funcționează interdependent şi adesea nu pot fi diferenţiate. Orice se întâmplă la un nivel este posibil să fie reflecte la celălalt nivel.

La nivel fizic, așa cum s-a discutat în Capitolul II, corpul este compus din particule subatomice - *kalāpas* – care apar si dispar în fiecare moment cu mare rapiditate. Astfel, ele

manifestă într-o varietate infinită de combinaţii calităţile fundamentale ale materiei – masă, coeziune, temperatură şi mişcare - producând în noi un mare registru de senzaţii.

Există patru cauze posibile pentru apariția *kalāpas* - urilor. Prima este hrana pe care o mâncăm; a doua este mediul în care trăim. Dar orişice apare în minte are un un efect asupra corpului și poate fi responsabila pentru apariția kalāpas – urilor. Deci particulele pot să apară de asemenea din cauza unei reacții mentale ce se ivește in momentul prezent sau din cauza unei reacţii trecute care influenţează starea mentală prezentă. Pentru a funcţiona, corpul are nevoie de hrană. Totuşi, dacă cineva încetează de a mai hrăni corpul, acesta nu se va prăbuşi imediat. El continuă să se întreţină, dacă este necesar, timp de săptămâni la rând, consumând energia înmagazinată în ţesuturi. Când toată energia înmagazinată este consumată, corpul se va prăbuşi în final şi va muri; fluxul fizic ajunge la capăt.

În acelaşi fel, mintea necesită activitate pentru a menţine fluxul de conştiinţă. Această activitate mentală este sankāra. Conform lanţului de apariţie condiţionată, conştiinţa îşi are originea în reacţie. Fiecare activitate mentală este responsabilă pentru impulsul pe care îl dă fluxului de conştiinţă. Şi în timp ce corpul necesită hrană numai la intervale de-a lungul zilei, mintea necesită stimulare proaspătă constantă. Fără ea, fluxul conştiinţei nu poate continua nici un moment. De exemplu, la un moment dat cineva generează aversiune în minte; în următorul moment conştiinţa care apare este produsul acestei aversiuni, şi tot aşa, de la un moment la altul. Continuăm să repetăm reacţia de aversiune de la un moment la altul şi continuăm să dăm un nou input minţii.

Însă practicând Vipassana meditatorul învaţă să nu mai reacţioneze. La un moment dat, el nu mai creează sankāra, nu mai oferă stimulare nouă minţii. Ce se întâmplă atunci cu fluxul psihic? El nu se opreşte imediat. În loc de aceasta, una sau alta din reacțiile trecute acumulate vor veni la suprafaţa minţii pentru a susţine fluxul Va apărea un răspuns trecut condiţionat şi pe această bază conştiinţa continuă încă un moment.
Condiţionarea va apărea la nivel fizic cauzând apariţia unui anumit tip de *kalāpa* pe care îi trăim ca senzaţie în corp. Probabil că apare o *sankāra* trecută de aversiune, manifestându-se ca particule pe care le experimentăm ca o senzaţie neplăcută de arsură în corp. Dacă reacţionăm la acea senzaţie cu neplăcere, se creează o aversiune nouă. Am început să dăm un nou input fluxului de conştiinţă şi nu există posibilitatea ca o altă reacţie din stocul de reacţii trecute să se ridice la nivelul conştient.

Totuşi, dacă apare o senzaţie neplăcută şi nu se reacţionează, atunci nu se mai creează *sankāre* noi.
Sankāra care s-a ridicat din stocul vechi dispare. În momentul următor, o altă *sankāra* trecută se ridică ca senzaţie. Din nou, dacă nu reacţionăm, trece. În acest fel enţinând ecuanimitatea, permitem reacţiilor trecute acumulate să se ridice la suprafaţa minţii una după alta, manifestându-se ca senzaţii. Gradat, menţinând atenţia şi ecuanimitatea faţă de senzaţie, eradicăm condiţionarea trecută.

Atâta timp cât condiţionarea aversiunii rămâne, tendinţa minţii inconştiente va fi să reacţioneze cu aversiune când întâlneşte o experienţă neplăcută a vieţii.
Atâta timp cât condiţionarea dorinţei rămâne, mintea va tinde să reacţioneze cu dorinţă în oricare situaţie plăcută. Vipassana acţionează erodând aceste răspunsuri condiţionate. Pe măsură ce practicăm, continuăm să întâlnim senzaţii plăcute şi neplăcute. Observând fiecare senzaţie cu imparţialitate, noi slăbim şi distrugem treptat tendinţele de dorinţă şi aversiune. Când răspunsurile condiţionate de un anumit tip sunt eradicate, suntem liberi de acel tip de suferinţă. Şi când toate răspunsurile condiţionate sunt eradicate, unul după altul, mintea este total eliberată. Cineva care a înţeles bine acest proces a spus:

> Într-adevăr, impermanente sunt lucrurile condiţionate,
> având ca natură apariţia şi dispariţia.
> Dacă ele apar şi sunt distruse,
> Eliminarea lor aduce fericire adevărată.[1]

Fiecare *sankāra* apare şi trece, doar pentru ca în momentul următor să apară din nou, într-o repetiţie fără sfârşit. Dacă dezvoltăm înţelepciune şi începem să observăm obiectiv, repetiţia se opreşte şi începe eradicarea. Strat după strat, vechile sahkăra vor apărea şi vor fi eradicate, dacă noi nu reacţionăm. În măsura în care *sankārele* sunt eradicate, în aceeaşi măsură ne bucurăm de fericire, fericirea eliberării de suferinţă. Dacă toate *sankārele* trecute sunt eradicate, ne bucurăm de fericirea nelimitată a eliberării depline.

Meditaţia Vipassana este, prin urmare, un fel de post al spiritului pentru a elimina condiţionarea trecută. Toată viaţa, în fiecare moment, am generat reacţii.
Acum, rămânând conştienţi şi echilibraţi, realizăm câteva momente în care nu reacţionăm, nu generăm nici o *sankāra*. Acele puţine momente, oricât de scurte, sunt foarte puternice; ele pun în mişcare procesul invers, procesul de purificare.

Pentru a declanşa acest proces, nu trebuie să facem de fapt nimic; adică, trebuie doar să ne abţinem de la o nouă reacţie. Oricare ar fi cauza senzaţiilor pe care le experimentăm, le observăm cu imparţialitate. Însuşi actul de generare a atenţiei şi ecuanimităţii va elimina automat vechile reacţii, aşa cum aprinderea unei lămpi va împrăştia întunericul dintr-o cameră.
Buddha a spus odată o poveste despre un om care făcuse mari acte de caritate. Dar în concluzie, Buddha a comentat:

> Chiar dacă ar fi făcut cele mai mari acte de caritate, tot ar fi fost mai rodnic pentru el să se refugieze cu o inimă primitoare în cel iluminat, în Dhamma, în toate persoanele sfinte. Şi făcând asta, ar fi fost şi mai rodnic pentru el să cultive bunăvoinţă faţă de toţi doar pentru cât timp ia să mulgi o vacă. Şi făcându-le pe toate acestea, ar fi fost şi mai rodnic pentru el să-şi dezvolte conştiinţa im permanenţei doar pentru cât timp îţi ia să pocneşti din degete.[2]

Poate că meditatorul este conştient de realitatea senzaţiilor din corp doar pentru un singur moment şi nu reacţionează pentru că înţelege natura lor trecătoare. Chiar şi acest scurt moment va avea un efect puternic. Cu o practică răbdătoare, repetată şi continuă, acele puţine momente de ecuanimitate vor creşte, iar momentele de reacţie vor descreşte. Treptat, obiceiul mental de a reacţiona va fi întrerupt iar vechile condiţionări eradicate, până când vine timpul când mintea va fi eliberată de toate reacţiile, trecute şi prezente, eliberată de toată suferinţa.

Întrebări şi răspunsuri

Întrebare: în această după-amiază am încercat o nouă poziţie, în care a fost uşor să stau mai mult timp fără să mă mişc, ţinându-mi spatele drept, dar n-am putut să simt multe senzaţii. Mă întreb dacă senzaţiile vor veni în cele din urmă, sau trebuie să mă întorc la vechea poziţie?

S. N. Goenka: Nu încercaţi să creaţi senzaţii alegând deliberat o poziţie inconfortabilă. Dacă acesta ar fi felul potrivit de a practica, v-am cere să staţi pe un pat de cuie! Astfel de extreme nu ajută. Alegeţi o poziţie confortabilă în care corpul este drept şi lăsaţi senzaţiile să vină în mod natural. Nu încercaţi să le creaţi cu forţa; permiteţi-le doar să apară. Ele vor veni pentru că sunt acolo. S-ar putea ca voi să căutaţi senzaţii de un tip pe care l-aţi simţit anterior, dar acum s-ar putea să fie altceva.

Întrebare: Au fost senzaţii mai subtile decât înainte, în prima poziţie era greu să stau mai mult timp fără să mă mişc.

S. N. Goenka: Atunci este bine că ai găsit o poziţie mai potrivită. Acum lasă senzaţiile în grija naturii.

Probabil că unele senzaţii mai grosiere au dispărut şi acum trebuie să te ocupi de unele mai subtile, dar mintea nu este încă îndeajuns de ascuţită ca să le simtă.
Ca s-o faci mai ascuţită, lucrează cu atenţia la respiraţie pentru un timp. Aceasta îţi va îmbunătăţi concentrarea şi va face mai uşor să simţi senzaţiile subtile.

Întrebare: Credeam că este mai bine dacă senzaţiile sunt grosiere, pentru că asta însemna că o *sankāra* veche iese.

S. N. Goenka: Nu neapărat. Anumite impurităţi apar ca senzaţii foarte subtile. De ce să doreşti senzaţii grosiere? Orice apare, grosier sau subtil, rolul tău este să le observi.

Întrebare: Trebuie oare să încercăm să identificăm care senzaţie este asociată cu care reacţie?

S. N. Goenka: Aceasta ar fi o risipă de energie fără sens. Ar fi ca şi cum cineva care spală o pânză murdară s-ar opri să verifice ce a cauzat fiecare pată de pe pânză. Aceasta nu l-ar ajuta să-şi facă munca, care este aceea de a curăţa pânza. în acest scop, lucrul important este de a avea o bucată de săpun de rufe şi de a o folosi în mod corespunzător. Dacă cineva spală pânza bine, toată murdăria este îndepărtată. Tot aşa, aţi primit săpunul Vipassanei; folosiţi-l acum pentru a îndepărta toate impurităţile din minte. Căutând cauzele unor anumite senzaţii, faceţi un joc intelectual şi uitaţi de anicca, de anattă. Această intelectualizare nu vă poate ajuta să ieşiţi din suferinţă.

Întrebare: Nu îmi este clar cine observă şi cine sau ce este observat.

S. N. Goenka: Nici un răspuns intelectual nu te poate satisface. Trebuie să investighezi singur: „Ce este acest „eu" care face toate astea? Cine este acest „eu"?
Continuă să explorezi, analizând. Vezi dacă apare vreun „eu"; în caz că apare, observă-1. Dacă nimic nu apare, atunci acceptă situaţia: „Oh, acest „eu" este o iluzie!"

Întrebare: Nu cumva unele tipuri de condiţionare mentală sunt pozitive? De ce să le eliminăm şi pe acestea?

S. N. Goenka: Condiţionarea pozitivă ne motivează să lucrăm pentru eliberarea de suferinţă. Dar când acest scop este atins, toată condiţionarea este lăsată în urmă, atât cea pozitivă şi cât cea negativă. Este ca şi cum ai folosi o plută ca să treci râul. Odată râul trecut, nu-ţi continui drumul cărând pluta în spinare. Pluta şi-a îndeplinit rolul Acum nu mai ai nevoie de ea şi trebuie lăsată în urmă. Tot aşa, cineva care este eliberat complet, nu are nevoie de nici o condiţionare. O persoană este eliberată nu din cauza condiţionării pozitive, ci din cauza purităţii minţii.

Întrebare: De ce experimentăm senzaţii neplăcute când începem să practicăm Vipassana şi de ce vin mai târziu senzaţiile plăcute?

S. N. Goenka: Vipassana acţionează eliminând mai întâi impurităţile grosiere. Când cureţi podeaua, mături întâi tot gunoiul şi murdăriile grosiere şi cu fiecare măturat ulterior aduni praful tot mai fin. Tot aşa în practica Vipassana: mai întâi impurităţile grosiere ale minţii sunt eradicate şi cele mai subtile rămân apărând ca senzaţii plăcute. Dar există pericolul de a dezvolta dorinţă faţă de aceste senzaţii plăcute. De aceea, trebuie să fii atent să nu iei o experienţă senzorială plăcută ca scop final. Trebuie să continui să observi fiecare senzaţie în mod obiectiv, pentru a eradica toate reacţiile condiţionate.

Întrebare: Aţi spus că avem pânza noastră murdară şi avem de asemenea săpunul pentru a o spăla. Astăzi mă simt de parcă mi s-a terminat săpunul! Dimineaţa practica mea a fost foarte puternică, dar după-amiaza am început să mă simt neajutorat şi furios, şi să mă gândesc: „O, ce sens are!" A fost ca şi cum, când meditaţia era puternică, un duşman dinăuntru - egoul, probabil - a venit tot aşa de puternic şi m-a învins. Şi apoi am simţit că nu aveam forţa de a lupta cu el. Există oare o cale de a ieşi din conflict, astfel încât să nu trebuiască să lupt aşa de tare, vreun mod înţelept de a face asta?

S. N. Goenka: Menţineţi-vă ecuanimitatea; acesta este modul cel mai înţelept! Ce aţi trăit este destul de obişnuit. Când meditaţia a părut că merge bine, mintea era echilibrată şi pătrundea adânc în subconştient. Ca rezultat al acelei operaţii adânci, o reacţie trecută a fost scuturată şi a venit la suprafaţa conştientă a minţii, şi în şedinţa următoare a trebuit să înfruntaţi acea furtună de negativitate.

Într-o astfel de situaţie, ecuanimitatea este esenţială, căci altfel nega tivita tea vă va copleşi şi nu puteţi lucra.
Dacă ecuanimitatea pare slăbită, începeţi să practicaţi atenţia la respiraţie. Când vine o furtună puternică, trebuie să laşi ancora şi să aştepţi până ce furtuna trece. Respiraţia este ancora ta. Lucrează cu ea şi furtuna va trece. Este bine că această negativitate a ieşit la suprafaţă, pentru că acum aveţi posibilitatea de a o rezolva. Dacă menţineţi ecuanimitatea, va trece uşor.
Întrebare: Beneficiez de practică dacă nu am dureri?
S. N. Goenka: Dacă eşti conştient şi echilibrat – cu sau fără dureri - progresezi cu siguranţă. Nu trebuie să simţi durere ca să progresezi pe cale. Dacă nu e durere, acceptă că nu este durere. Observă doar ceea ce este.
Întrebare: Ieri am avut o experienţă în care întregul corp părea că s-a dizolvat. Am simţit ca şi cum era doar o masă de vibraţii peste tot.
S. N. Goenka: Da?
Întrebare: Şi când s-a întâmplat asta, mi-am adus aminte că atunci când eram copil am avut o experienţă similară. în toţi aceşti ani am căutat o cale de a reveni la acea experienţă. Şi iată că a venit din nou.
S. N. Goenka: Da?
Întrebare: Deci, natural, am vrut ca experienţa să continue, am vrut s-o prelungesc. Dar s-a schimbat şi a trecut. Şi atunci am început să lucrez doar ca s-o fac să vină înapoi, dar nu a venit. În loc de aceasta, în dimineaţa aceasta am avut senzaţii grosiere.
S. N. Goenka: Da?
Întrebare: Şi apoi mi-am dat seama ce nefericit eram încercând să obţin acea experienţă.
S. N. Goenka: Da?
Întrebare: Şi apoi mi-am dat seama că nu suntem aici pentru a obţine vreo experienţă anume. Am dreptate?
S. N. Goenka: Aşa este.
Întrebare: Căci de fapt suntem aici pentru a învăţa să observăm orice experienţă fără să reacţionăm. Aşa este?
S. N. Goenka: Da.
Întrebare: Prin urmare, această meditaţie constă în dezvoltarea ecuanimităţii. Aşa este?
S. N. Goenka: Da.
Întrebare: Mi se pare că vor trebui secole ca să eliminăm toate sankărele vechi una câte una.
S. N. Goenka: Aşa ar fi dacă un moment de ecuanimitate ar însemna exact cu o sankăra veche mai puţin. Dar de fapt conştientizarea senzaţiilor te duce la cele mai adânci niveluri ale minţii şi îţi permite să tai rădăcinile condiţionării trecute. În acest fel, într-un timp relativ scurt, poţi elimina complexe întregi de sankăra dacă conştientizarea şi ecuanimitatea ta sunt puternice.
Întrebare: Atunci cât timp ar dura acest proces?
S. N. Goenka: Aceasta depinde de cât de mare este stocul de sankăre pe care trebuie să le elimini, şi cât de puternică este meditaţia ta. Nu poţi măsura stocul, dar poţi fi sigur că cu cât meditezi mai serios, cu atât mai repede te apropii de eliberare. Va veni un timp – mai devreme decât mai târziu - când vei atinge asta.

Nimic altceva decât vederea

În ţinutul unde astăzi se află Bombay, trăia odată un pustnic, un om foarte sfânt. Toţi cei care îl întâlneau îl venerau pentru puritatea vieţii sale şi mulţi susţineau că este complet eliberat. Auzindu-se dcscris în termeni aşa de înalţi, omul începu fireşte să se minuneze: „Poate că sunt de fapt complet eliberat". Dar fiind o fiinţă onestă, el s-a examinat cu atenţie şi a constatat că mai avea încă urme de impurităţi în minte. Desigur, atâta timp cât rămâneau impurităţile, nu putea să fi atins starea de sfinţenie perfectă. Aşa că a întrebat pe cei care veneau să-1 venereze:
-Nu mai există nimeni altcineva astăzi în lume care să fie cunoscut ca total eliberat?

-Ba da, au replicat ei, există un călugăr Gotama, numit Buddha, care trăieşte în oraşul Savatthi. Se ştie că este complet eliberat şi predă o tehnică prin care se poate atinge eliberarea.

-Trebuie să merg să-1 văd pe acest om, s-a hotărât pustnicul. Trebuie să învăţ de la el modul de a deveni complet eliberat.

Se îndreptă aşadar spre Bombay traversând întreaga Indie centrală şi ajunse în cele din urmă la Savatthi, care este în statul de azi Uttar Pradesh, în nordul Indiei. Ajungând în Savatthi, el merse până la centrul de meditaţie al Iui Buddha şi întrebă unde îl poate găsi.

-A ieşit, îi răspunse unul din călugări. A plecat să-şi cerşească hrana în oraş. Aşteaptă aici şi odihneşte-te după călătorie; se va întoarce îndată.

-O, nu, nu pot aştepta. Nu am timp să aştept! Arată-mi pe ce cale a luat-o şi am să-1 urmez.

-Ei bine, dacă insişti, ăsta-i drumul pe care a luat-o. Dacă vrei, poţi încerca să-1 ajungi din urmă.

Fără a pierde un moment, pustnicul o luă din loc şi ajunse în centrul oraşului. Acolo văzu un călugăr mergând din casă în casă cerşindu-şi hrana. Minunata atmosferă de pace şi armonie care înconjura acea persoană 1-a convins pe pustnic că acesta trebuie să fie Buddha şi, întrebând un trecător, constată că aşa este.

Acolo, în mijlocul drumului, pustnicul se apropie de Buddha, se înclină şi îl prinse de picioare.

-Venerabile, rosti el, mi s-a spus că sunteţi complet eliberat şi că predaţi o cale de a ajunge la eliberare. Vă rog să mă învăţaţi această tehnică.

Buddha a spus:

-Da, predau o astfel de tehnică, şi pot să te învăţ. Dar nu este nici momentul, nici locul potrivit. Du-te şi aşteaptă-mă la centrul meu de meditaţie. Mă voi întoarce repede şi te voi învăţa tehnica.

-Oh, nu, Venerabile, nu pot să aştept.

-Ce, nici măcar jumătate de oră?

-Nu, Venerabile, nu pot aştepta! Cine ştie? în jumătate de oră s-ar putea să mor. în jumătate de oră dumneavoastră puteţi muri. în jumătate de oră toată încrederea pe care o am în dumneavoastră poate dispărea, şi atunci nu voi mai putea învăţa această tehnică.

Acum este timpul, Venerabile; vă rog, învăţaţi-mă acum!

Buddha se uită la el şi văzu: „Da, acest om mai are puţin de trăit; va muri în câteva minute. Trebuie să i se dea Dhamma aici şi acum". Şi cum să predai Dhamma stând în picioare în mijlocul străzii? El a rostit doar câteva cuvinte, dar cuvintele acelea conţineau întreaga învăţătură: „Când priveşti, nu trebuie să fie nimic altceva decât privire; când auzi, nimic altceva decât auz; când miroşi, guşti, pipăi, nimic altceva decât miros, gust, pipăit; când cunoşti, nimic altceva decât cunoaştere".

Când apare contactul prin oricare din cele şase baze ale experienţei senzoriale, nu trebuie să existe nici o evaluare, nici o percepţie condiţionată. Odată ce percepţia începe să evalueze o experienţă ca fiind bună sau rea, vedem lumea în mod distorsionat din cauza reacţiilor noastre vechi, oarbe. Pentru a elibera mintea de orice condiţionare, trebuie să învăţăm să încetăm de a evalua pe baza reacţiilor trecute şi să fim conştienţi fără a evalua şi fără a reacţiona.

Pustnicul era un om de o asemenea puritate mentală încât aceste câteva cuvinte de îndrumare i-au fost de ajuns. Acolo, pe marginea drumului, el s-a aşezat jos şi şi-a concentrat atenţia pe realitatea dinăuntru. Nici o evaluare, nici o reacţie; el a observat pur şi simplu procesul de schimbare dinlăuntru său. Şi în puţinele momente de viaţă care i-au rămas, el a atins ţelul suprem, devenind pe deplin eliberat.[4]

Capitolul IX
ŢELUL

„Orice are natura de a apărea are şi natura de a înceta".[1]
Experienţa acestei realităţi este esenţa învăţăturii lui Buddha. Mintea şi corpul nu sunt decât un mănunchi de procese care apar şi dispar constant. Suferinţa noastră apare când dezvoltăm ataşament faţă de procese, faţă de ceea ce este de fapt efemer şi inconsistent. Dacă putem realiza direct natura impermanentă a acestor procese, ataşamentul nostru faţă de ele dispare. Aceasta este datoria pe care o au meditatorii: să-şi înţeleagă propria natură trecătoare, observând senzaţiile schimbătoare dinăuntru. Ori de câte ori apare o senzaţie, ei nu reacţionează, ci îi permit să apară şi să treacă. Procedând astfel, ei permit vechii condiţionări a minţii să iasă la suprafaţă şi să dispară. Când condiţionarea şi ataşamentul încetează, suferinţa încetează şi trăim eliberarea. Este o muncă îndelungată care necesită străduinţă continuă. La fiecare pas făcut pe cale apar beneficii, dar pentru a ajunge la ele este nevoie de efort susţinut. Numai lucrând răbdător, perseverent şi continuu poate meditatorul să avanseze către ţel.

Pătrunderea până la Adevărul Ultim

Există trei stadii în progresul persoanei pe cale. Primul este învăţarea tehnicii, cum se face şi de ce. Al doilea este punerea ei în practică. Al treilea este pătrunderea, folosind tehnica pentru a străpunge spre adâncurile realităţii interioare şi astfel de a progresa către ţel.

Buddha nu a negat existenţa lumii aparente de forme, culori, gusturi, mirosuri, dureri şi plăceri, gânduri şi emoţii, de fiinţe - nici el însuşi şi nici alţii. El a afirmat doar că aceasta nu este realitatea *ultimă.* Cu vederea obişnuită, percepem doar structurile la scară mare în care se organizează fenomene mai subtile. Văzând doar structurile mari dar nu şi componentele de bază, suntem conştienţi în primul rând de diferenţele dintre ele, şi deci distingem, ataşăm etichete, formăm preferinţe şi prejudecăţi şi începem să avem plăcere sau neplăcere - procesul care se dezvoltă în dorinţă şi aversiune.

Pentru a ieşi din obiceiul de dorinţă şi aversiune, este necesar nu numai să avem o viziune completă, dar şi să vedem lucrurile în adâncime, să percepem fenomenele de bază care compun realitatea aparentă. Aceasta este exact ceea ce practica meditaţiei Vipassana ne permite să facem.

Orice auto-examinare începe natural cu cele mai evidente aspecte ale noastre: diferitele părţi ale corpului, diverse membre şi organe. O cercetare mai adâncă va revela că unele părţi ale corpului sunt solide, altele lichide, altele în mişcare sau în repaus. Putem percepe că temperatura corpului este diferită de temperatura atmosferei înconjurătoare. Toate aceste observaţii pot ajuta la dezvoltarea unei mai mari conştiinţe, dar ele sunt totuşi rezultatele examinării realităţii aparente într-o formă compusă. De aceea mai persistă încă distincţiile, preferinţele şi prejudecăţile - dorinţa şi aversiunea.

Ca meditatori, mergem mai departe practicând conştiinţa senzaţiilor dinăuntru. Acestea revelează cu siguranţă o realitate mai subtilă pe care înainte o ignoram. La început suntem conştienţi de diferite tipuri de senzaţii în diferite părţi ale corpului, senzaţii care par să apară, să rămână pentru un timp, şi în cele din urmă să dispară. Deşi am avansat dincolo de nivelul superficial, mai observăm încă structurile integrate ale realităţii aparente. Din acest motiv nu suntem încă liberi de discriminări, dorinţă şi aversiune.

Dacă continuăm să practicăm cu asiduitate, mai devreme sau mai târziu ajungem la o fază în care natura senzaţiilor se schimbă. Suntem acum conştienţi de un tip uniform de senzaţii subtile în tot corpul, care apar şi dispar cu mare rapiditate. Am pătruns dincolo de structurile integrate, pentru a percepe fenomenele de bază din care acestea sunt compuse, particulele subatomice din care este constituită toată materia. Avem experienţa directă a naturii efemere a acestor particule care apar şi dispar continuu. Tot ce observăm acum înăuntru, fie că este sânge sau os, solid, lichid sau gazos, fie că este urât sau frumos, le percepem doar ca pe o masă de vibraţii care nu pot fi

diferenţiate. În sfârşit, procesul de distingere şi etichetare încetează. Am experimentat în cadrul structurii corpurilor noastre adevărul ultim asupra materiei: că este în flux continuu, apărând şi dispărând.

În mod similar, putem pătrunde la un nivel mai subtil şi în realitatea aparentă a proceselor mentale. De exemplu, apare un moment de plăcere sau de neplăcere, bazat pe condiţionare trecută. În momentul următor mintea repetă reacţia de plăcere sau de neplăcere şi o întăreşte moment de moment, până ce se dezvoltă în dorinţă sau aversiune. Suntem conştienţi numai de reacţia intensificată. Cu această percepţie superficială începem să identificăm şi să discriminăm între plăcut şi neplăcut, bine şi rău, dorit şi nedorit. Dar ca şi în cazul aparentei realităţi materiale, tot aşa se întâmplă şi cu emoţia intensificată: când începem să o observăm urmărind senzaţiile dinăuntru, ea este nevoită să se dizolve.

Deoarece materia nu este nimic altceva decât unde subtile de particule subatomice, tot astfel emoţia puternică nu este decât forma consolidată a plăcerii sau neplăcerii momentane, reacţii momentane la senzaţii. Odată ce emoţia se dizolvă în forma sa mai subtilă, ea nu mai are puterea de a copleşi.

De la observarea diferitelor senzaţii consolidate în diferite părţi ale corpului, purcedem la conştiinţa senzaţiilor mai subtile de natură uniformă care apar şi dispar constant în întreaga structură fizică. Din cauza marii rapidităţi cu care senzaţiile apar şi dispar, ele pot fi experimentate ca un flux de vibraţii, un curent care se mişcă prin corp. De câte ori ne fixăm atenţia pe structura fizică, nu suntem conştienţi de nimic altceva decât de apariţie şi dispariţie. Ori ce câte ori un gând apare în minte, suntem conştienţi de senzaţiile fizice care îl însoţesc, apărând şi dispărând. Soliditatea aparentă a corpului şi minţii se dizolvă, şi trăim realitatea ultimă a materiei, minţii şi a formaţiunilor mentale. Nimic altceva decât vibraţii, oscilaţii, apariţie şi dispariţie cu mare rapiditate. Aşa cum a spus cineva care a trăit acest adevăr:

Întreaga lume este în flăcări
Întreaga lume urcă în fum
Întreaga lume arde,
Întreaga lume vibrează.[2]

Pentru a atinge acest stadiu de disoluţie *(blianga),* meditatorul nu trebuie să facă altceva decât să îşi dezvolte conştiinţa de sine şi ecuanimitatea. Aşa cum un om de ştiinţă poate observa fenomenele mai amănunţite mărind puterea microscopului său, tot aşa, dezvoltând conştiinţa de sine şi ecuanimitatea ne mărim capacitatea de a observa realităţile mai subtile dinăuntru.

Când apare, această experienţă este desigur foarte plăcută. Toată durerea a dispărut, toate zonele fără senzaţii au dispărut. Persoana se simte împăcată, fericită, binecuvântată. Buddha a descris starea astfel:

Ori de câte ori o persoană are experienţa
apariţiei şi dispariţiei proceselor mental-fizice,
ea se bucură de beatitudine şi bucurie.
Ea atinge starea fără de moarte, cea realizată de înţelept.[3]

Beatitudinea apare fără îndoială pe măsură ce persoana avansează pe cale, când soliditatea aparentă a minţii şi corpului a fost dizolvată. Bucurându-ne de situaţia plăcută, putem crede că acesta este ţelul final. Dar este numai o haltă în drum. De la acest punct purcedem mai departe pentru a experimenta adevărul ultim *dincolo* de minte şi materie, pentru a atinge eliberarea totală de suferinţă.

Înţelesul acestor cuvinte ale lui Buddha devine foarte clar prin practicarea meditaţiei. Pătrunzând de la realitatea aparentă la cea subtilă, începem să ne bucurăm de fluxul vibraţiilor în tot corpul. Apoi, dintr-o dată, fluxul dispare. Din nou simţim senzaţii intense, neplăcute, în unele părţi şi poate lipsă de senzaţii în alte părţi. Din nou trăim emoţii intense în minte. Dacă începem să

simţim aversiune faţă de această nouă situaţie şi dorinţă ca fluxul să se reîntoarcă, înseamnă că nu am înţeles Vipassana. Am transformat-o într-un joc, în care scopul este de a realiza experienţe plăcute şi de a evita sau învinge pe cele neplăcute. Acesta este acelaşi joc pe care l-am jucat toată viaţa - roata nesfârşită de împingere şi de tragere, de atracţie şi repulsie, care nu duce decât la nefericire.

Totuşi, pe măsură ce înţelepciunea creşte, recunoaştem că repetarea senzaţiilor grosiere, chiar şi după experienţa disoluţiei, nu indică un regres, ci mai degrabă progres. Practicăm Vipassana nu cu scopul de a experimenta vreo senzaţie anumită, ci pentru a elibera mintea de toată condiţionarea ei.

Dacă reacţionăm la vreo senzaţie, nu facem decât să ne sporim suferinţa. Dacă rămânem echilibraţi, permitem unei părţi din condiţionare să dispară şi senzaţia devine un mijloc de eliberare de suferinţă. Observând senzaţiile neplăcute fără a reacţiona, eradicăm aversiunea. Observând senzaţiile plăcute fără a reacţiona, eradicăm dorinţa. Observând senzaţiile neutre fără a reacţiona, eradicăm ignoranţa. De aceea nici o senzaţie, nici o experienţă nu este intrinsec bună sau rea. Este bună dacă rămânem echilibraţi; este rea dacă ne pierdem ecuanimitatea.

Cu această înţelegere, folosim fiecare senzaţie ca un instrument pentru eradicarea condiţionării. Acesta este stadiul cunoscut ca **sankāra-upekkā**, ecuanimitate faţă de întreaga condiţionare, care duce pas cu pas la adevărul ultim al eliberării, *nibbāna*.

Experienţa eliberării

Eliberarea este posibilă. Putem să ne eliberăm de orice condiţionare, de orice suferinţă. Buddha a explicat:

Există o sferă a experienţei care este dincolo de întregul câmp al materiei, de întregul câmp al minţii, care nu este nici lumea aceasta, nici o altă lume, nici amândouă, nici soarele, nici luna. Nu numesc aceasta nici apariţie, nici dispariţie, nici rămânere, nici moarte, nici renaştere. Este fără suport, fără dezvoltare, fără fundaţie. Este capătul suferinţei.[4]

El a spus de asemenea:

Există un ne-născut, ne-devenit, ne-creat, ne-condiţionat. Dacă n-ar exista un nenăscut, ne-devenit, ne-creat, necondiţionat, nu s-ar cunoaşte eliberarea de născut devenit creat, condiţionat. Dar deoarece există un ne-născut, nedevenit, ne-creat, ne-condiţionat, se cunoaşte eliberarea de născut, devenit, creat, condiţionat.[5]

Nibbāna nu este doar o stare la care se ajunge după moarte; este ceva care poate fi trăit în sine acum şi aici. Este descrisă în termeni negativi nu pentru că este o experienţă negativă, dar pentru că nu avem alt mod de a o descrie. Fiecare limbă are cuvinte pentru a descrie întreaga varietate de fenomene fizice şi mentale, dar nu există cuvinte sau concepte pentru a descrie ceva care este dincolo de minte şi materie, care sfidează toate categoriile, toate distincţiile. O putem descrie doar prin a spune ce nu este.

De fapt nu are sens să încercăm să descriem *nibbāna*. Orice descriere n-ar aduce decât confuzie. Nu discutarea şi argumentarea sunt importante, ci trăirea ei. „Acest adevăr nobil al încetării suferinţei trebuie realizat de sine însuşi", a spus Buddha.[6] Când avem experienţa *nibbāna*-ei, numai atunci ea devine reală; atunci toate argumentele despre ea devin irelevante.

Pentru a avea experienţa adevărului ultim al eliberării, este necesar mai întâi să pătrundem dincolo de realitatea aparentă şi să trăim disoluţia corpului şi a minţii. Cu cât pătrundem mai mult dincolo de realitatea aparentă, cu atât abandonăm mai mult dorinţa şi aversiunea, ataşamentul, şi cu atât mai mult ne apropiem de adevărul ultim. Lucrând pas cu pas, ajungem în mod natural la o fază unde pasul următor este experienţa *nibbāna*-ei. Nu are sens să tânjim după asta, nu există nici un motiv să ne îndoim că va veni. Trebuie să se întâmple tuturor acelora care practică corect

Dhamma. Dar când anume va veni, nimeni nu poate să spună. Aceasta depinde parţial de acumularea de condiţionări ale fiecărei persoane, parţial de cantitatea efortului pe care îl facem ca s-o eradicăm. Tot ce trebuie să facem, tot ce este nevoie să facem ca să atingem acest ţel, e să continuăm să observăm fiecare senzaţie, dar fără să reacţionăm.

Nu putem spune când vom avea experienţa adevărului ultim al *nibbāna*-ei, dar putem să ne asigurăm de un progres continuu către acesta. Putem controla starea prezentă a minţii. Menţinând ecuanimitatea indiferent de ce se întâmplă în afara sau înăuntru nostru, realizăm eliberarea în acest moment. O persoană care a atins ţelul ultim a pus: „Extincţia dorinţei, extincţia aversiunii, extincţia ignoranţei - aceasta este *nibbāna"?* În măsura în care mintea este eliberată de acestea, avem experienţa eliberării.

În fiecare moment în care noi practicăm în mod corect Vipassana, putem avea experienţa eliberării. La urma urmei, prin definiţie, Dhamma trebuie să dea rezultate aici şi acum, nu numai în viitor. Trebuie să simţim beneficiile la fiecare pas pe cale, şi fiecare pas trebuie să ducă direct la ţel. Mintea care în acest moment este liberă de condiţionare este o minte în pace. Fiecare astfel de moment ne aduce mai aproape de eliberarea deplină.

Nu ne putem strădui să dezvoltăm *nibbāna,* deoarece *nibbāna* nu se dezvoltă; ea *este* pur şi simplu. Dar ne putem strădui să dezvoltăm calitatea care ne va conduce la *nibbāna,* calitatea ecuanimităţii. Cu fiecare moment în care observăm realitatea fără a reacţiona, pătrundem mai mult către adevărul ultim. Cea mai înaltă calitate a minţii este ecuanimitatea bazată pe conştiinţa deplină a realităţii.

Adevărata fericire

Odată, Buddha a fost rugat să explice fericirea adevărată. El a enumerat diverse acţiuni sănătoase care produc fericire, care sunt adevărate binecuvântări. Toate aceste binecuvântări se împart în două categorii: îndeplinirea de acţiuni care contribuie la bunăstarea altora prin îndeplinirea responsabilităţilor faţă de familie şi societate, şi îndeplinirea de acţiuni care curăţă mintea. Binele propriu este indisolubil legat de binele altora. Şi în cele din urmă a spus:

Când, confruntată cu suişurile şi coborâşurile vieţii mintea rămâne totuşi nezdruncinată, fără să se lamenteze, fără să genereze impurităţi,
Întotdeauna simţindu-se în siguranţă; aceasta este cea mai mare fericire.[8]

Indiferent ce apare, fie în microcosmosul propriei minţi şi a propriului corp sau în lumea dinafară, persoana poate să-i facă faţă - nu cu tensiune, nu doar suprimând dorinţa şi aversiunea - ci cu uşurinţă deplină, cu un zâmbet ce vine din adâncurile minţii. În fiecare situaţie, plăcută sau neplăcută, dorită sau nedorită, persoana nu este anxioasă, se simte total în siguranţă, sigură în înţelegerea impermanenţei. Aceasta este cea mai mare binecuvântare.

Ştiind că tu eşti propriul tău stăpân, că nimic nu te poate copleşi, că poţi accepta zâmbitor tot ce îţi oferă viaţa - acesta este echilibrul perfect al minţii, aceasta este adevărata eliberare. Aceasta este ceea ce poate fi atins aici şi acum prin practicarea meditaţiei Vipassana. Această ecuanimitate reală nu este doar o atitudine rezervată, negativă sau pasivă. Nu este obedienţa sau apatia oarbă a unuia care caută să scape de problemele vieţii, care caută să-şi ascundă capul în nisip. Mai degrabă, adevăratul echilibru mental se bazează pe conştientizarea deplină a problemelor, conştientizarea tuturor nivelurilor realităţii.

Absenţa dorinţei sau aversiunii nu implică o atitudine de indiferenţă rece, în care persoana se bucură de eliberarea proprie şi nu se gândeşte la suferinţele altora. Din contră, adevărata ecuanimitate este numită adecvat „indiferenţă sfântă". Este o calitate dinamică, o expresie a purităţii minţii. Când este eliberată de obiceiul reacţiei oarbe, mintea poate îndeplini, pentru prima dată, o acţiune pozitivă, care este creatoare, productivă şi benefică pentru sine şi pentru toţi ceilalţi. Împreună cu ecuanimitatea vor apărea şi celelalte calităţi ale unei minţi pure: bunăvoinţa, dragostea care caută binele altora fără a aştepta nimic în schimb; compasiune pentru ceilalţi în

căderile şi suferinţele lor; bucurie împărtăşită pentru succesul şi norocul altora. Aceste patru calităţi sunt rezultatul inevitabil al practicii Vipassana.

Înainte, persoana încerca să păstreze tot ceea ce este bun pentru ea şi să dea tot ce era nedorit altora. Acum persoana înţelege că propria ei fericire nu poate fi realizată pe spatele altora, înţelege că dând altora fericire îşi aduce fericire sieşi. De aceea persoana caută să împartă tot ce are bun cu ceilalţi. Ieşind din suferinţă şi trăind pacea eliberării, ea realizează că acesta este lucrul cel mai bun. Astfel ea doreşte ca şi alţii să aibă experienţa acestui bine şi să-şi găsească ieşirea din suferinţă.

Aceasta este concluzia logică a meditaţiei Vipassana: **mettā-bhāvanā,** dezvoltarea bunăvoinţei faţă de ceilalţi. Înainte se afişau probabil de formă astfel de sentimente, dar adânc înăuntrul minţii continua vechiul proces de dorinţă şi aversiune. Acum, într-o anumită măsură, procesul de reacţie a încetat, vechiul obicei al egoismului a trecut şi bunăvoinţa curge natural din adâncurile minţii. Având ca sprijin întreaga forţă a minţii pure, această bunăvoinţă poate fi foarte puternică în crearea unei atmosfere de pace şi armonie pentru folosul tuturor.

Există unii care îşi imaginează că a rămâne întotdeauna echilibrat înseamnă să nu te mai poţi bucura de viaţă în toată varietatea ei, ca şi cum un pictor ar avea o paletă plină de culori şi ar decide să nu folosească nimic altceva decât gri, sau ca şi cum ai avea un pian şi ai decide să nu cânţi altceva decât nota do. Aceasta este o înţelegere greşită a ecuanimităţii. Adevărul este că pianul este dezacordat şi nu ştim cum să cântăm la el. A zdrăngăni la pian pur şi simplu în numele auto- expresiei nu va crea decât dezacord. Dar dacă vom învăţa cum să acordăm instrumentul şi să cântăm la el adecvat, atunci putem crea muzică. De la cea mai joasă la cea mai înaltă notă folosim întregul registru al claviaturii şi fiecare notă pe care o cântăm nu creează altceva decât armonie, frumuseţe.

Buddha a spus că în procesul de purificare a minţii şi de atingere a „înţelepciunii dusă la perfecţiune deplină" persoana experimentează „bucurie, beatitudine, linişte, luciditate, înţelegere deplină, adevărată fericire".[9] Cu o minte echilibrată putem să ne bucurăm mai mult de viaţă. Când apare o situaţie plăcută, o putem gusta în întregime, având conştiinţa totală şi netulburată a momentului prezent. Dar când trece experienţa, nu devenim trişti. Continuăm să zâmbim, înţelegând că nu se putea să nu se schimbe. Tot aşa, când apare o situaţie neplăcută, nu ne tulburăm. În loc de aceasta, o înţelegem şi făcând aşa vom găsi probabil o cale de a o modifica. Dacă nu ne stă în putere, atunci rămânem totuşi împăcaţi, ştiind foarte bine că această experienţă este impermanentă şi trebuie să treacă. În acest fel păstrându-ne mintea netensionată, putem avea o viaţă mai productivă şi de care ne putem bucura mai mult.

Povestea spune că în Birmania oamenii obişnuiau să-i critice pe studenţii lui Sayagyi U Ba Khin, spunând că nu aveau ţinuta adecvată celor care practică meditaţia Vipassana. Criticii au admis că în timpul cursului ei lucrau serios, aşa cum trebuia, dar după aceea ei apăreau întotdeauna zâmbind şi fericiţi. Când critica a ajuns la urechile lui Webu Sayadaw, unul din cei mai respectaţi călugări din ţară, el a replicat: „Ei zâmbesc pentru că *pot* să zâmbească." Zâmbetul lor nu era unul de ataşament sau ignoranţă, ci de Dhamma. Cineva care şi-a purificat mintea nu va umbla cu fruntea încruntată. Când suferinţa este îndepărtată, zâmbim în mod natural. Când învăţăm calea spre eliberare, ne simţim în mod natural fericiţi.

Acest zâmbet din inimă, neexprimând altceva decât pace, ecuanimitate şi bunăvoinţă, un zâmbet care rămâne cald în orice situaţie, aceasta este adevărata fericire. Acesta este scopul Dhammei.

Întrebări şi răspunsuri

Întrebare: Mă întreb dacă putem trata gândurile obsesive în acelaşi fel în care tratăm durerea fizică.

S. N. Goenka: Acceptaţi pur şi simplu faptul că există un gând sau o emoţie obsesivă în minte. Este ceva care a fost adânc reprimat şi acum a apărut la nivelul conştient. Nu intraţi în detalii. Acceptaţi doar emoţia ca emoţie. Şi împreună cu ea, ce senzaţie simţiţi? Nu poate exista o emoţie fără o senzaţie la nivel fizic, începeţi să observaţi acea senzaţie.

Întrebare: Deci să căutăm o senzaţie legată de acea emoţie particulară?

S. N. Goenka: Observaţi orice senzaţie apare. Nu puteţi afla care senzaţie este legată de emoţie, aşadar nu încercaţi să faceţi asta; ar fi un efort inutil. În momentul în care există o emoţie în minte, orice senzaţie trăiţi fizic ea are o relaţie cu acea emoţie. Doar observaţi senzaţiile şi înţelegeţi: „Aceste senzaţii sunt *anicca* şi această emoţie este *anicca.* Să vedem cât o să ţină". Veţi constata că aţi tăiat rădăcinile emoţiei şi că ea va trece.

Întrebare: Aţi spune oare că emoţia şi senzaţia sunt acelaşi lucru?

S. N. Goenka: Sunt două feţe ale aceleiaşi monede. Emoţia este mentală, iar senzaţia este fizică, dar cele două sunt interelaţionate. De fapt orice emoţie, orice apare în minte, trebuie să apară împreună cu o senzaţie în corp. Aceasta este legea naturii.

Întrebare: Dar emoţia în sine este cumva o problemă a minţii?

S. N. Goenka: O problemă a minţii, desigur.

Întrebare: Dar mintea este de asemenea întregul corp?

S. N. Goenka: Este strâns legată de întregul corp.

Întrebare: Conştiinţa este în toţi atomii corpului?

S. N. Goenka: Da. De aceea o senzaţie legată de o anumită emoţie poate apărea oriunde în corp. Dacă observaţi senzaţiile în tot corpul, observaţi cu siguranţă şi senzaţia legată de acea emoţie. Şi ieşiţi din emoţie.

Întrebare: Dacă stăm în meditaţie, dar nu putem simţi nici o senzaţie, există vreun beneficiu din practică?

S. N. Goenka: Dacă staţi şi observaţi respiraţia, aceasta va calma şi va concentra mintea, dar dacă nu simţiţi senzaţii, procesul de curăţare nu poate lucra la niveluri mai adânci. în adâncurile minţii reacţiile încep cu senzaţia şi aceasta se întâmplă permanent.

Întrebare: În timpul vieţii de zi cu zi, dacă avem câteva momente libere, ajută dacă stăm nemişcaţi şi observăm senzaţiile?

S. N. Goenka: Da. Chiar şi cu ochii deschişi, când nu aveţi altceva de lucru, e bine să fiţi conştienţi de senzaţiile din voi.

Întrebare: Cum recunoaşte un profesor că studentul a trăit starea de *nibbāna?*

S. N. Goenka: Există mai multe căi de a verifica la timpul potrivit când cineva trăieşte experienţa *nibbāna-ei.* Pentru aceasta e nevoie de un profesor pregătit corespunzător.

Întrebare: Cum pot cunoaşte meditatorii asta, ei înşişi?

S. N. Goenka: Prin schimbarea care vine în vieţile lor. Oamenii care au trăit într-adevăr experienţa *nibbāna-ei* devin sfinţiţi şi cu mintea pură. Ei nu mai încalcă cele cinci precepte şi în loc de a ascunde o greşeală, ei o admit în mod deschis şi încearcă din greu să nu o mai repete. Ataşamentul faţă de ritualuri şi ceremonii încetează, pentru că ei le recunosc doar ca forme exterioare, goale, fără experienţă reală. Ei au o încredere de nezdruncinat în calea care îi duce spre eliberare; ei nu mai continuă să caute alte căi. Şi în final, iluzia ego-ului se va zdruncina în ei. Dacă oamenii pretind că au avut experienţa *nibbāna-ei,* dar minţile lor rămân tot aşa de impure şi acţiunile lor tot aşa de nesănătoase ca înainte, atunci ceva nu este în regulă. Viaţa lor trebuie să arate dacă au avut într-adevăr această experienţă sau nu.

Nu este potrivit ca profesorul să dea „certificate" studenţilor - să anunţe că ei au atins *nibbāna.* Astfel devine o competiţie ce măreşte ego-ul pentru profesor şi studenţi. Studenţii se străduiesc doar să obţină un certificat, şi cu cât profesorul acordă mai multe certificate, cu atât mai mare este reputaţia lui. Experienţa *nibbāna*-ei devine secundară, certificatul dobândeşte importanţa majoră şi totul devine un joc nebunesc. Dhamma pură există doar ca să ajute oamenii şi cel mai mare ajutor este să vezi că un student are într-adevăr experienţa *nibbāna*-ei şi devine eliberat. întregul scop al profesorului şi învăţăturii este de a ajuta într-adevăr oamenii, nu de a le întări ego-urile. Nu este un joc.

Întrebare: În ce termeni aţi compara psihanaliza cu Vipassana?

S. N. Goenka: În psihanaliză încerci să aduci în conştiinţă evenimente trecute care au avut o influenţă puternică în condiţionarea minţii. Vipassana, pe de altă parte, va conduce meditatorul la cel mai adânc nivel al minţii unde, de fapt, începe condiţionarea. Fiecare incident pe care am

încerca să ni-1 reamintim în psihanaliză înregistrează şi o senzaţie la nivel fizic. Observând senzaţiile fizice în tot corpul cu ecuanimitate, meditatorul permite nenumăratelor straturi de condiţionare să apară şi să dispară. El se ocupă de condiţionare chiar la rădăcinile ei şi se poate elibera de ea repede şi uşor.

Întrebare: Ce este adevărata compasiune?

S. N. Goenka: Este dorinţa de a servi oamenii, de a-i ajuta să iasă din suferinţă. Dar trebuie să fie fără ataşament. Dacă începi să plângi la suferinţa altora, nu faci decât să devii tu însuţi nefericit. Nu aceasta este calea Dhamma. Dacă ai adevărată compasiune, atunci, cu toată dragostea încerci să-i ajuţi pe ceilalţi pe cât îţi stă în putinţă. Dacă nu reuşeşti, zâmbeşti şi încerci o altă cale de a ajuta. Serveşti fără a te preocupa de rezultatele serviciului tău. Aceasta este adevărata compasiune provenind dintr-o minte echilibrată.

Întrebare: Aţi spune că Vipassana este singurul mod de a atinge iluminarea?

S. N. Goenka: Iluminarea se realizează prin examinarea de sine şi eliminarea condiţionării. Şi când faceţi astfel, asta este Vipassana, indiferent ce nume îi daţi. Unii oameni nici nu au auzit de Vipassana şi totuşi procesul a început să acţioneze spontan în ei. Se pare că aceasta s-a întâmplat în cazul unor sfinţi din India, judecând după cuvintele lor. Dar pentru că nu au învăţat procesul pas cu pas, ei nu au putut să-1 explice clar altora. Aici aveţi posibilitatea de a învăţa, pas cu pas, o metodă care vă va duce la iluminare.

Întrebare: Numiţi Vipassana o artă universală de a trăi, dar oare nu creează ea confuzie oamenilor de altă religie care o practică?

S. N. Goenka: Vipassana nu este o religie în travesti care se află în competiţie cu alte religii. Meditatorilor nu li se cere să adere orb la o doctrină filozofică; în loc de aceasta, li se spune să accepte numai ceea ce ei experimentează ca adevărat. Nu teoria, ci practica este cea mai importantă şi aceasta înseamnă conduită morală, concentrare şi cunoaştere purificatoare. Ce religie ar putea obiecta la asta? Cum poate asta să dezorienteze pe cineva? Daţi importanţă practicii şi veţi constata că astfel de dubii dispar automat.

Umplerea sticlei de ulei

O mamă şi-a trimis fiul cu o sticlă goală şi o bancnotă de zece rupii să cumpere ulei de la o băcănie apropiată. Băiatul a mers şi a umplut sticla, dar pe când se întorcea a căzut şi a scăpat-o. Înainte de a o putea ridica, jumătate din ulei s-a scurs. Găsind sticla pe jumătate goală, el s-a întors la mama lui plângând: „Oh, am pierdut jumătate de ulei! Am pierdut jumătate de ulei!" Era foarte nefericit.

Mama a trimis un alt fiu cu o altă sticlă şi o altă bancnotă de zece rupii. Şi el a umplut sticla şi în timp ce se întorcea a căzut şi a scăpat-o. Din nou, jumătate din ulei s-a scurs. Ridicând sticla, el veni la mama lui foarte fericit: „Priveşte, am salvat jumătate din ulei! Sticla a căzut şi s-ar fi putut sparge. Uleiul începuse să se scurgă; s-ar fi putut pierde tot. Dar am salvat jumătate din ulei!" Amândoi au venit la mamă în aceeaşi situaţie, cu sticla jumătate plină, jumătate goală. Unul plângea pentru jumătatea goală, celălalt era fericit pentru partea plină.

Atunci mama a trimis un alt fiu cu o altă sticlă şi o bancnotă de zece rupii. Şi el a căzut în timp ce se întorcea şi a scăpat sticla. Jumătate din ulei s-a scurs. El a ridicat sticla şi, ca şi al doilea băiat, a venit la mama lui foarte fericit: „Mamă, am salvat jumătate din ulei!" Dar acest băiat era un băiat Vipassana, plin nu numai de optimism, dar şi de realism. El a înţeles: „Ei bine, jumătate din ulei a fost salvat, dar jumătate s-a pierdut".
Şi astfel, el i-a spus mamei: „Voi merge acum în piaţă voi lucra din greu toată ziua, voi câştiga cinci rupii şi voi umple această sticlă. Diseară, sticla va fi umplută" Aceasta este Vipassana. Fără pesimism; în loc de aceasta optimism, realism şi „activism"!

Capitolul X
ARTA DE A TRĂI

Dintre toate prejudecăţile noastre despre noi înşine, cea mai înrădăcinată este aceea că *există* un sine. În baza acestei presupuneri noi dăm cea mai mare importanţă sinelui, făcându-1 centrul universului nostru. Facem asta chiar dacă putem vedea fără greutate, că între nenumăratele lumi, aceasta este doar una; şi între nenumăratele fiinţe ale lumii, aceasta este doar una. Indiferent cât de mult ne umflăm sinele, el rămâne tot o cantitate neglijabilă, proiectat pe imensitatea timpului şi spaţiului. Ideea noastră despre sine este evident greşită. Totuşi, ne dedicăm vieţile căutării împlinirii de sine, considerând că asta este calea spre fericire. Gândul de a trăi altfel pare nenatural şi chiar ameninţător.

Dar oricine a experimentat tortura conştiinţei de sine ştie ce mare suferinţă este asta. Atâta timp cât suntem preocupaţi de dorinţele şi de fericirile noastre, de identităţile noastre, suntem limitaţi la închisoarea îngustă a sinelui, izolaţi de lume, de viaţă. Ieşirea din această auto-obsesie este într-adevăr o eliberare din sclavie, permiţându-ne să intrăm în lume, să fim deschişi vieţii, altora, să găsim împlinirea reală. Nu este nevoie de auto-negare sau de auto-represie, ci de eliberarea de ideea noastră greşită de sine. Şi calea spre această eliberare este prin realizarea faptului că ceea ce numim sine este de fapt efemer, un fenomen în continuă schimbare.

Meditaţia Vipassana este un mod de a câştiga această cunoaştere. Atâta timp cât nu am experimentat personal natura tranzitorie a corpului şi minţii, suntem nevoiţi să rămânem prinşi în cursa egoismului şi deci nevoiţi să suferim. Dar odată iluzia permanenţei zdruncinată, iluzia „eu"-lui dispare automat şi suferinţa se risipeşte. Pentru meditatorul Vipassana, *atiicca* - realizarea naturii efemere a sinelui şi a lumii - este cheia care deschide calea spre eliberare.

Importanţa înţelegerii impermanenţei este o temă care trece ca un fir roşu prin toată învăţătura lui Buddha. El a spus:

Mai mult valorează o singură zi de viaţă când vezi realitatea apariţiei şi trecerii decât o sută de ani de existenţă când rămâi orb la asta.[1]

El a comparat conştiinţa impermanenţei cu brăzdarul ţăranului care taie toate rădăcinile pe măsură ce ară pământul; cu cea mai înaltă culme a acoperişului, mai înaltă decât oricare grindă; cu un conducător puternic care domneşte peste prinţii vasali; cu luna a cărei strălucire umbreşte stelele; cu soarele răsărind şi împrăştiind întunericul.[2] Ultimele cuvinte pe care le-a rostit la sfârşitul vieţii a fost: „Toate *sankhāra-e*le - toate lucrurile create - sunt supuse descompunerii. Practicaţi cu perseverenţă pentru a realiza acest adevăr".[3]

Adevărul *anicca*-ei nu trebuie acceptat doar intelectual. Nu trebuie acceptat doar din emoţie şi devoţiune. Fiecare din noi trebuie să trăiască realitatea *anicca*-ei în sine însuşi. Înţelegerea directă a impermanenţei şi, împreună cu ea, a naturii iluzorii a ego-ului şi a suferinţei, constituie adevărata cunoaştere care duce la eliberare. Aceasta este înţelegerea corectă.

Meditatorul trăieşte această înţelepciune eliberatoare ca un punct culminant al practicii *sīlă, samādhi* şi *paññā*. Dacă nu urmăm cele trei discipline, dacă nu străbatem fiecare pas pe cale, nu putem ajunge la adevărata cunoaştere şi eliberare de suferinţă. Dar chiar şi înainte de începerea practicii trebuie să avem ceva înţelepciune, probabil doar o recunoaştere intelectuală a adevărului suferinţei. Fără o astfel de înţelegere, oricât de superficială, gândul de a lucra pentru eliberarea sinelui de suferinţă nu ar apărea niciodată în minte. „întâi vine înţelegerea corectă", a spus Buddha.

Astfel, primii paşi pe Calea Nobilă cu Opt Trepte sunt de fapt înţelegerea şi gândirea corectă. Trebuie să vedem problema şi să decidem să ne ocupăm de ea. Numai atunci este posibil să începem adevărata practică a Dhamma-ei. Începem să păşim pe cale cu practicarea moralităţii, urmând preceptele pentru a ne regla acţiunile. Cu practicarea concentrării începem să ne ocupăm de minte, dezvoltând *samādhi* prin atenţia la respiraţie. Iar prin observarea senzaţiilor în întreg corpul, dezvoltăm înţelepciunea experienţei care ne eliberează mintea de condiţionare.

Şi acum, când înţelegerea reală apare prin experienţă proprie, înţelegerea corectă devine din nou primul pas pe cale. Când prin practicarea Vipassanei meditatorul realizează natura proprie veşnic schimbătoare, el îşi eliberează mintea de dorinţă, aversiune şi ignoranţă. Cu o astfel de minte pură este imposibil chiar să te gândeşti să dăunezi altora. în loc de aceasta, gândurile proprii sunt umplute doar cu bunăvoinţă şi compasiune pentru toţi. în vorbire, acţiune şi mod de viaţă trăieşti o viaţă fără de pată, senină şi împăcată. Şi cu liniştea rezultată din practicarea moralităţii, devine mai uşor să dezvolţi concentrarea. Şi cu cât este mai puternică concentrarea, cu atât mai pătrunzătoare va fi înţelepciunea proprie.

Astfel, calea este o spirală ascendentă care duce la eliberare. Fiecare din cele trei discipline se susţin una pe alta precum cele trei picioare ale unui trepied. Toate picioarele trebuie să fie prezente şi de o lungime egală, altfel trepiedul nu poate sta. în mod similar, meditatorul trebuie să practice *sīlă, samādhi* şi *paññā* împreună pentru a dezvolta în mod egal toate faţetele căii. Buddha a spus:

Din înţelegerea corectă derivă gândirea corectă;
din gândirea corectă derivă vorbirea corectă;
din vorbirea corectă derivă acţiunea corectă;
din acţiunea corectă derivă un mod de trai corect;
din modul de trai corect derivă efortul corect;
din efortul corect derivă atenţia corectă;
din atenţia corectă derivă concentrarea corectă;
din concentrarea corectă derivă înţelepciunea corectă;
din înţelepciunea corectă derivă eliberarea corectă.[5]

Meditaţia Vipassana are, de asemenea, o profundă valoare practică aici şi acum. în viaţa zilnică apar nenumărate situaţii care ameninţă ecuanimitatea minţii. Apar dificultăţi neaşteptate; alţii ni se opun neaşteptat. La urma urmei, a învăţa Vipassana nu este o garanţie că nu vom mai avea probleme viitoare, tot aşa cum a învăţa să navighezi nu înseamnă că vei avea călătorii fără evenimente. Apar furtuni; apar probleme. A încerca să scapi de ele este inutil. În loc de aceasta, maniera potrivită constă în folosirea tuturor practicilor pe care le cunoşti pentru a învinge furtuna.

Pentru a face asta, trebuie să înţelegem mai întâi adevărata natură a problemei. Ignoranţa ne face să dăm vina pe evenimentul sau persoana externă, să considerăm asta ca sursă a dificultăţii şi să ne direcţionăm toată energia către schimbarea situaţiei externe. Dar practicarea Vipassanei ne va aduce realizarea că nimeni altcineva decât noi înşine nu e responsabil pentru fericirea sau nefericirea noastră. De aceea se cuvine să dăm atenţie furtunii interioare a reacţiilor condiţionate ale minţii. A decide pur şi simplu să nu reacţionăm nu va fi îndeajuns. Atâta timp cât condiţionarea rămâne în subconştient, mai devreme sau mai târziu, ea este nevoită să iasă la suprafaţă şi să copleşească mintea, în ciuda tuturor hotărârilor noastre de a face altfel. Singura soluţie reală este de a învăţa să ne observăm şi să ne schimbăm.

Aceasta este uşor de înţeles, dar greu de pus în practică. Rămâne întrebarea: cum să ne observăm pe noi înşine? O reacţie negativă a început în minte - furie, frică sau ură. Înainte de a-ţi aminti să o observi, eşti copleşit de ea şi vorbeşti sau acţionezi negativ. Mai târziu, după ce răul s-a produs, îţi recunoşti greşeala şi îţi pare rău, dar data viitoare te comporţi la fel.

Sau, să presupunem că, realizând că o reacţie de furie a început, persoana încearcă să o observe. Imediat ce încearcă, persoana sau situaţia care a provocat furia vine în minte. Stăruirea asupra ei intensifică furia. Astfel, a observa emoţia disociată de orice cauză sau circumstanţă nu stă în putinţa majorităţii oamenilor.

Dar cercetând realitatea ultimă a minţii şi materiei, Buddha a descoperit că ori de câte ori o reacţie apare în minte, două tipuri de schimbări apar la nivelul fizic. Una dintre ele este uşor de observat: respiraţia devine uşor agitată. Cealaltă este de natură mai subtilă: o reacţie biochimică, o senzaţie apare în corp. Cu un antrenament corect, o persoană de inteligenţă medie poate să dezvolte uşor capacitatea de a observa respiraţia şi senzaţia. Aceasta ne permite să folosim

modificările de respiraţie şi senzaţie ca avertismente care ne trag un semnal de alarmă la o reacţie negativă, mult înainte ca ea să ajungă la o intensitate periculoasă. Şi dacă atunci continuăm să observăm respiraţia şi senzaţia, putem ieşi uşor din negativitate.

Desigur, obiceiul de a reacţiona este adânc înrădăcinat şi nu poate fi înlăturat imediat. Totuşi, în viaţa zilnică, pe măsură ce ne perfecţionăm practica meditaţiei Vipassana, avem cel puţin câteva ocazii când, în loc de a reacţiona involuntar, ne observăm pur şi simplu pe noi înşine. Treptat, momentele de observaţie cresc, iar momentele de reacţie devin mai puţin frecvente. Chiar şi atunci când reacţionăm negativ, perioada şi intensitatea reacţiei sunt diminuate. În cele din urmă, chiar şi în cele mai provocatoare situaţii, putem observa respiraţia şi senzaţia şi putem rămâne echilibraţi şi calmi.

Cu acest echilibru, cu această ecuanimitate la cel mai adânc nivel al minţii, devenim capabili, pentru prima dată, de acţiune reală - iar acţiunea reală este întotdeauna pozitivă şi creatoare. În loc de a răspunde automat la negativitatea altora, putem selecta răspunsul care este cel mai benefic. Când este confruntat cu o persoană arzând de furie, o persoană ignorantă devine şi ea furioasă, iar rezultatul este o ceartă care cauzează nefericirea amândorura. Dar dacă rămânem calmi şi echilibraţi, putem ajuta acea persoană să iasă din furie şi să se ocupe constructiv de problemă.

Observarea senzaţiilor ne învaţă că ori de câte ori suntem copleşiţi de negativitate, suferim. De aceea, atunci când îi vedem pe alţii reacţionând negativ, înţelegem că ei suferă. Cu această înţelegere putem simţi compasiune pentru ei şi putem acţiona ca să-i ajutăm să se elibereze de mizerie, şi nicidecum să-i facem mai nefericiţi. Rămânem paşnici şi fericiţi şi îi ajutăm pe alţii să fie liniştiţi şi fericiţi.

Dezvoltarea conştiinţei şi a ecuanimităţii nu ne face pasivi şi inerţi ca nişte legume, permiţând lumii să facă ce vrea cu noi. Şi nici nu devenim indiferenţi la suferinţa altora în timp ce rămânem absorbiţi în căutarea păcii interioare. Dhamma ne învaţă să fim responsabili atât pentru bunăstarea noastră cât şi a celorlalţi. Facem toate acţiunile necesare pentru a-i ajuta pe alţii, dar păstrându-ne tot timpul echilibrul minţii. Văzând un copil care se scufundă în nisip mişcător, un prost se tulbură, sare după copil şi este prins şi el. Un înţelept, rămânând calm şi echilibrat, găseşte o cracă pe care să o întindă copilului şi să-1 tragă afară în siguranţă. Sărind după alţii în nisipul mişcător al dorinţei şi aversiunii, nu va ajuta pe nimeni. Trebuie să-i scoatem pe ceilalţi pe malul solid al echilibrului mental.

De multe ori în viaţă este necesară o acţiune puternică. De exemplu, s-ar fi putut să explicăm într-un limbaj blând, politicos cuiva că face o greşeală, dar persoana ignoră sfatul, nefiind în stare să înţeleagă altceva decât cuvinte şi acţiuni ferme. Atunci îndeplinim acţiunea fermă de care este nevoie. Totuşi, înainte de a acţiona, trebuie să ne examinăm şi să vedem dacă mintea este echilibrată şi dacă avem doar dragoste şi compasiune pentru persoana care nu se poartă frumos. Dacă este aşa, acţiunea va ajuta; dacă nu, nu va ajuta cu adevărat pe nimeni. Dacă acţionăm din dragoste şi compasiune, nu putem greşi.

Când vedem o persoană mai puternică atacând pe una mai slabă, avem esponsabilitatea de a încerca să oprim această acţiune rea. Orice persoană rezonabilă va încerca să facă asta, deşi probabil din milă pentru victimă şi furie pentru agresor. Meditatorii Vipassana vor avea o compasiune egală pentru amândoi, ştiind că victima trebuie protejată de rău, iar agresorul de a-şi dăuna sieşi prin acţiuni nesănătoase.

Este extrem de important să ne examinăm mintea înainte de a îndeplini o acţiune energică; nu este suficient să justificăm acţiunea doar retrospectiv. Dacă noi înşine nu trăim pacea şi armonia în noi, nu putem aduce pace şi armonie nimănui altcuiva. Ca meditatori Vipassana noi învăţăm să practicăm detaşarea, să avem atât compasiune cât şi lipsă de pasiune. Lucrăm pentru binele tuturor atunci când lucrăm la dezvoltarea atenţiei şi a ecuanimităţii. Dacă ne abţinem să adăugăm ceva la totalul de tensiune din lume, îndeplinim o acţiune sănătoasă. Dar, de fapt, fapta de ecuanimitate este puternică prin însăşi liniştea ei, cu reverberaţii care ajung departe şi au o influenţă pozitivă asupra multora.

La urma urmelor, negativitatea mentală - a noastră şi a altora - este cauza fundamentală a suferinţelor din lume. Când mintea a devenit pură, varietatea infinită a vieţii se deschide în faţa noastră şi ne putem bucura şi împărtăşi cu alţii fericirea reală.

Întrebări şi răspunsuri

Întrebare: Ne este îngăduit să vorbim şi altora despre meditaţie?

S. N. Goenka: Desigur. Nu există secrete în Dhamma. Puteţi spune oricui despre ceea ce se face aici. Dar îndrumarea oamenilor în practică este ceva cu totul diferit şi nu trebuie făcută la acest stadiu. Aşteptaţi până când sunteţi bine stabiliţi în tehnică şi antrenaţi ca să-i ghidaţi pe alţii. Dacă cineva căruia îi spuneţi de Vipassana este interesat de practicarea ei, sfătuiţi acea persoană să vină la un curs. Cel puţin prima experienţă de Vipassana trebuie să fie într-un curs organizat de zece zile, sub îndrumarea unui profesor calificat. După aceea, persoana poate să practice de una singură.

Întrebare: Eu practic yoga. Cum pot integra asta cu Vipassana?

S. N. Goenka: Aici la curs, yoga nu este permisă pentru că îi deranjează pe ceilalţi, atrăgându-le atenţia. Dar după ce te întorci acasă poţi practica atât Vipassana cât şi yoga - adică exerciţiile fizice de postură yoghină şi controlul respiraţiei. Yoga este foarte benefică pentru sănătatea fizică. Puteţi chiar să o combinaţi cu Vipassana. De exemplu, îţi iei o poziţie şi apoi observi senzaţiile în tot corpul; asta va aduce şi mai mult beneficiu decât simpla practicare a yogăi. Însă tehnicile de meditaţie yoghine care folosesc mantre şi vizualizare sunt total opuse Vipassanei. Nu le amestecaţi cu această tehnică.

Întrebare: Ce ne puteţi spune despre diversele exerciţii de respiraţie yoghine?

S. N. Goenka: Ele sunt folositoare ca exerciţiu fizic, dar nu amestecaţi aceste tehnici cu *ănăpâna.* În *ānāpāna* trebuie să observaţi respiraţia naturală aşa cum este ea, fără să o controlaţi. Practicaţi controlul respiraţiei ca un exerciţiu fizic, şi practicaţi *ānāpāna* pentru meditaţie.

Întrebare: Nu cumva există pericolul de a deveni ataşat de iluminare?

S. N. Goenka: Dacă este aşa, mergeţi în direcţia opusă ei. Nu puteţi experimenta iluminarea atât timp cât aveţi ataşamente. Înţelegeţi pur şi simplu ce este iluminarea. Apoi continuaţi să observaţi realitatea acestui moment şi lăsaţi iluminarea să vină. Dacă nu vine, nu vă necăjiţi. Faceţi-vă numai datoria şi lăsaţi rezultatul în seama Dhammei. Dacă lucraţi în felul acesta, nu sunteţi ataşaţi de iluminare şi ea va veni cu siguranţă.

Întrebare: Atunci meditez doar ca să-mi fac datoria?

S. N. Goenka: Da. Este responsabilitatea ta să-ţi cureţi mintea proprie. Ia-o ca o responsabilitate, dar fă-o fără ataşament.

Întrebare: Nu este ca să realizez ceva?

S. N. Goenka: Nu. Orice se întâmplă, se întâmplă de la sine. Lasă să se întâmple în mod natural.

Întrebare: Ce părere aveţi despre predarea Dhammei copiilor?

S. N. Goenka: Cel mai bun timp pentru aceasta este înainte de naştere. În timpul sarcinii mama trebuie să practice Vipassana, astfel încât şi copilul să o primească, să se nască un copil Vipassana. Dar dacă aveţi deja copii, puteţi împărtăşi cu ei Dhamma. De exemplu, ca o concluzie a cursului Vipassana aţi învăţat tehnica de *mettā-bhāvanā,* împărtăşirea păcii şi armoniei cu ceilalţi. Dacă copiii voştri sunt foarte mici, direcţionaţi-vă *mettā* către ei după fiecare meditaţie şi la culcare; în acest fel şi ei vor beneficia de practica voastră Dhamma. Iar când sunt mai mari, explicaţi-le puţin despre Dhamma într-un fel în care ei pot înţelege şi accepta. Dacă pot înţelege puţin mai mult, atunci învăţaţi-i să practice *ānāpāna* timp de câteva minute. Nu forţaţi copiii în nici un fel. Lăsaţi-i doar să stea cu voi, să-şi observe respiraţia timp de câteva minute şi apoi să meargă să se joace. Meditaţia va fi ca un joc pentru ei; ei se vor bucura făcând-o. Cel mai important este ca voi să duceţi o viaţă Dhamma sănătoasă, trebuie să daţi un exemplu bun copiilor voştri. În casa voastră trebuie să stabiliţi o atmosferă liniştită şi armonioasă care îi va ajuta să

devină oameni sănătoşi şi fericiţi. Acesta este cel mai bun lucru pe care îl puteţi face pentru copiii voştri.

Întrebare: Vă mulţumim foarte mult pentru minunata Dhamma.

S. N. Goenka: Mulţumiţi Dhammei! Dhamma este mare. Eu nu sunt decât un vehicul. Şi mulţumiţi-vă şi vouă înşivă. Aţi lucrat din greu şi deci aţi deprins tehnica. Un profesor continuă să vorbească, să vorbească, dar dacă voi nu lucraţi, nu obţineţi nimic. Fiţi fericiţi şi lucraţi din greu, lucraţi din greu!

Bătaia ceasului

Mă simt foarte norocos că m-am născut în Birmania, pământul Dhammei, unde această minunată tehnică s-a păstrat peste veacuri în forma sa originală. Acum aproape o sută de ani, bunicul meu a venit din India şi s-a stabilit acolo, şi astfel m-am născut în acea ţară. Şi mă simt foarte norocos că m-am născut într-o familie de oameni de afaceri şi că din tinereţe am început să lucrez ca să câştig bani. Agonisirea de bani era scopul principal al vieţii mele. Sunt norocos că de la o vârstă fragedă am reuşit să câştig mulţi bani. Dacă n-aş fi cunoscut eu însumi viaţa oamenilor bogaţi, n-aş fi avut experienţa personală a superficialităţii unei astfel de existenţe. Şi dacă n-aş fi avut această experienţă, ceva gânduri s-ar fi putut să licărească într-un colţ al minţii mele cum că adevărata fericire constă în avere. Când oamenii devin bogaţi, li se dă un statut special şi poziţii înalte în societate. Ei devin funcţionari ai multor şi diferite organizaţii. De la vârsta de douăzeci de ani, eu am început această nebunie a căutării de prestigiu social. Şi, natural, toate aceste tensiuni din viaţa mea au dat naştere la o boală psihosomatică, la grave migrene. La fiecare două săptămâni suferearn un atac al acestei boli, pentru care nu exista nici un tratament. Mă simt foarte norocos că am avut această boală.

Nici chiar doctorii cei mai buni din Birmania nu puteau să-mi vindece boala. Singurul tratament pe care-1 puteau oferi era o injecţie cu morfină pentru a-mi alina suferinţa. La fiecare două săptămâni era nevoie de o injecţie cu morfină şi suportam apoi efectele secundare: greaţă, vomă, mizerie.

După câţiva ani de astfel de suferinţe, doctorii au început să mă avertizeze: „Acum iei morfină ca să-ţi alini crizele, dar dacă vei continua astfel vei deveni în curând dependent de morfină, şi va trebui s-o iei în fiecare zi". Am fost şocat de această perspectivă; viaţa ar fi fost oribilă.

Doctorii m-au sfătuit: „Călătoreşti adesea în străinătate pentru afaceri; fă cel puţin o astfel de călătorie de dragul sănătăţii tale. Nu avem leac pentru boala ta şi ştim că nici alţi doctori din alte ţări nu au. Dar poate că au un alt medicament pentru a-ţi uşura suferinţele şi asta te-ar salva de primejdia morfinei". Ascultându-le sfatul, am călătorit în Elveţia, Germania, Anglia, America şi Japonia. Am fost tratat de cei mai buni doctori din aceste ţări. Şi sunt foarte norocos că nici unul din ei n-a reuşit să mă trateze. M-am întors acasă mai rău decât am plecat.

După întoarcerea mea din această călătorie fără succes, un prieten binevoitor a venit şi mi-a sugerat: „De ce nu încerci unul din acele cursuri de zece zile de Vipassana? Ele sunt conduse de U Ba Khin, un om foarte sfânt, un funcţionar în guvern, un familist ca şi tine. Mie mi se pare că baza bolii tale este de fapt mentală şi uite o tehnică care îţi eliberează mintea de tensiuni. Probabil că, practicând-o, te vei putea vindeca de boală". Nereuşind niciunde altundeva, am decis să merg să-1 întâlnesc pe acest profesor de meditaţie. La urma urmei, nu aveam nimic de pierdut.

Am mers la centrul lui de meditaţie şi am vorbit cu acest om extraordinar. Adânc impresionat de atmosfera calmă şi paşnică a locului şi de propria lui prezenţă liniştitoare, i-am spus: „Domnule, vreau să vin la unul din cursurile dumneavoastră. Vă rog, mă acceptaţi?"

„Desigur, această tehnică este pentru toată lumea. Eşti binevenit să participi la un curs".

Eu am continuat:

„De mai mulţi ani sufăr de o boală incurabilă, migrene foarte grave. Sper ca prin această tehnică să mă pot vindeca de boală.

„Nu", a spus el brusc, „nu veni la mine. Nu poţi participa la un curs".

Nu puteam înţelege cu ce l-am ofensat; dar apoi, plin de compasiune, el mi-a explicat:

„Scopul Dhammei nu este de a vindeca bolile fizice. Dacă asta este ceea ce cauţi, du-te mai bine la un spital. Scopul Dhammei este să vindece toate nefericirile vieţii. Această boală a ta este de fapt o parte foarte mică din suferinţa ta. Ea va trece, dar numai ca un produs secundar în procesul purificării mentale. Dacă faci din produsul secundar scopul tău principal, atunci deprecieзi Dhamma. Vino nu pentru tratamente fizice, ci pentru a-ţi elibera mintea".

Mă convinsese. „Da, domnule", am spus, „acum înţeleg. Voi veni numai pentru purificarea minţii. Fie că boala poate fi vindecată sau nu, mi-ar plăcea să trăiesc pacea pe care o văd aici". Şi promiţându-i asta, m-am întors acasă.

Dar tot am amânat mersul la curs. Fiind născut într-o familie hindusă credincioasă, conservatoare, încă din copilărie am învăţat să recit versul: „Mai bine să mori în propria ta religie, în propria ta dhamma*; niciodată să nu mergi la altă religie". Mi-am spus: „Uite, aici este o altă religie, buddhismul. Şi aceşti oameni sunt atei, ei nu cred în Dumnezeu sau în existenţa unui suflet!" (Ca şi cum simpla credinţă într-un Dumnezeu sau în suflet ar rezolva toate problemele noastre!). Dacă devin ateu, ce se va întâmpla cu mine? Oh, nu, mai bine să mor în religia mea, nu voi merge niciodată la ei".

Timp de luni de zile am ezitat în felul acesta. Dar mă consider foarte norocos că în cele din urmă m-am decis să fac o încercare cu această tehnică, să văd ce se întâmplă. M-am înscris la următorul curs şi am trecut prin cele zece zile. Sunt norocos că am beneficiat foarte mult de el. Acum am putut înţelege *dharma* proprie, calea proprie a cuiva şi *dharma* altora. *Dharma* fiinţelor umane este propria *dharma* a cuiva. Numai o fiinţă umană are capacitatea de a se elibera pe sine pentru a ieşi din suferinţă. Nici o altă creatură inferioară nu are această facultate. Dacă nu ne folosim de această capacitate, atunci trăim viaţa fiinţelor inferioare, ne risipim viaţa, ceea ce este cu siguranţă periculos.

M-am considerat întotdeauna o persoană foarte religioasă. La urma urmelor, am îndeplinit toate îndatoririle religioase necesare, am urmat regulile moralităţii şi am făcut multe acte de caritate. Şi dacă n-aş fi fost de fapt o persoană religioasă, atunci de ce am fost numit capul atâtor organizaţii religioase? Desigur, mă gândeam, eu trebuie să fiu foarte religios. Dar indiferent câte acte de caritate şi servicii am făcut, indiferent cât de atent am fost cu vorbirea şi acţiunile mele, totuşi, când începeam să-mi observ camera întunecată dinăuntrul minţii, o găseam plină de şerpi, scorpioni şi miriapozi, din cauza cărora trebuise să îndur atâta suferinţă.

---

*Joc de cuvinte între diferitele înţelesuri ale cuvântului *dhamma* sau *dharma* în sanskrită şi hindi. Astăzi, în India, acest termen are o semnificaţie sectară, îngustă, contrastând cu vechea semnificaţie, mai extinsă, de „natură".

Acum, pe măsură ce impurităţile erau treptat eradicate, am început să mă bucur de pace reală. Mi-am dat seama cât de norocos am fost să primesc această minunată tehnică, giuvaerul Dhammei.

Timp de paisprezece ani am avut norocul de a putea să practic această tehnică în Birmania sub îndrumarea directă a profesorului meu. Desigur mi-am îndeplinit toate responsabilităţile mele lumeşti ca familist şi, în acelaşi timp, în fiecare dimineaţă şi seară am continuat să meditez; în fiecare week-end am mers la centrul profesorului meu şi în fiecare an am făcut un curs de zece zile sau mai mult.

La începutul lui 1969 a trebuit să fac o călătorie în India. Părinţii mei plecaseră acolo cu câţiva ani mai înainte şi mama avea o boală nervoasă care ştiam că putea fi vindecată prin practica Vipassana. Dar nu exista nimeni în India care să o poată învăţa. Tehnica Vipassana fusese de mult timp pierdută în acea ţară, în pământul ei de origine. Chiar şi numele îi fusese uitat. Sunt recunoscător guvernului Birmaniei că mi-a permis să merg în India; în acele zile nu se obişnuia să

se permită cetăţenilor ei să călătorească în străinătate. Sunt recunoscător guvernului Indiei că mi-a permis să vin în ţara lor.

În iulie 1969, s-a ţinut primul curs în Bombay, la care au participat părinţii mei şi alte douăsprezece persoane. Sunt norocos că am putut să-mi servesc părinţii.
Învăţându-i Dhamma, am putut să-mi plătesc datoria mea de adâncă recunoştinţă pentru ei.

Îndeplinindu-mi scopul venirii în India, eram gata să mă întorc acasă, în Birmania. Dar am constatat că cei care au participat la curs mă îndemnau să organizez încă unul şi încă unul. Voiau cursuri pentru taţii lor, mamele lor, soţiile şi soţii lor, pentru copii, pentru prieteni. Aşa că s-a ţinut al doilea curs şi apoi al treilea şi al patrulea şi, în acest fel, predicarea Dhammei a început să se răspândească.
În 1971, în timp ce ţineam un curs în Bodh Gaya, am primit o telegramă din Rangoon care mă anunţa că profesorul meu a murit. Desigur, vestea a fost şocantă, fiind complet neaşteptată şi desigur a fost foarte întristătoare. Dar cu ajutorul Dhammei pe care mi-o dăduse, mintea mea a rămas eliberată.

Acum trebuia să decid cum să-mi plătesc datoria de recunoştinţă faţă de această persoană sfântă, Sayagyi U Ba Khin. Părinţii mei îmi dăduseră naştere ca o fiinţă umană, dar una încă închisă într-un înveliş de ignoranţă. Doar cu ajutorul acestei persoane minunate am putut sparge învelişul şi să descopăr adevărul, observând realitatea dinăuntru. Şi nu numai atât, dar timp de paisprezece ani el mă întărise şi mă hrănise cu Dhamma. Cum aş putea să-mi plătesc datoria de recunoştinţă pentru tatăl meu întru Dhamma? Singura cale pe care o vedeam era de a practica ceea ce el mă învăţase, de a trăi viaţa Dhammei; aceasta era calea potrivită pentru a-1 onora. Cu atâta puritate a minţii şi atâta dragoste şi compasiune cât puteam să am, m-am hotărât să-mi dedic restul vieţii servirii altora, deoarece aceasta este ceea ce el voia să fac.

El obişnuia adesea să se refere la credinţa tradiţională din Birmania conform căreia la douăzeci şi cinci de secole după Buddha, Dhamma se va întoarce în ţara de origine şi de acolo se va răspândi în toată lumea. A fost dorinţa lui să ajute ca această prezicere să devină realitate prin mersul în India şi predarea meditaţiei Vipassana acolo. „Au trecut douăzeci şi cinci de secole" obişnuia el să spună, „a bătut ceasul pentru meditaţia Vipassana!". Din nefericire, condiţiile politice din ultimii săi ani nu i-au permis să călătorească în străinătate. Când eu am primit permisiunea de a merge în India în 1969, el a fost extrem de mulţumit şi mi-a spus: „Goenka, nu tu mergi; eu merg!".

La început am crezut că această prezicere nu era decât o simplă credinţă sectară. La urma urmelor, de ce să se întâmple ceva special după douăzeci şi cinci de secole dacă nu s-a putut întâmpla mai devreme? Dar când am venit în India am fost uimit să constat că, deşi nu ştiam nici o sută de oameni în acea vastă ţară, mii au început să vină la cursuri, din fiecare categorie socială, din fiecare religie, din fiecare comunitate. Nu numai indieni, ci mii de oameni au început să vină din multe ţări diferite.

A devenit clar că nimic nu se întâmplă fără o cauză. Nimeni nu vine accidental la un curs. Unii au îndeplinit probabil vreo acţiune sănătoasă în trecut, şi ca rezultat au acum posibilitatea de a primi sămânţa Dhammei. Alţii au primit deja sămânţa şi acum vin s-o ajute să crească. Fie că aţi venit să luaţi sămânţa sau să faceţi să crească sămânţa pe care o aveţi deja, continuaţi să creşteţi în Dhamma pentru binele vostru, pentru propriul vostru beneficiu, pentru propria voastră eliberare şi veţi vedea cum ea începe să-i ajute pe alţii. Dhamma este benefică pentru toţi de pretutindeni, care suferă.

Fie ca oamenii pretutindeni, care suferă, să găsească această cale a păcii. Fie ca toţi să fie eliberaţi de mizeria lor, de cătuşele lor, de sclavia lor. Fie ca ei să-şi elibereze minţile de toate impurităţile!

Fie ca toate fiinţele din întreg universul să fie fericite!

Fie ca toate fiinţele să trăiască pacea!

Fie ca toate fiinţele să fie eliberate!

Anexa A
IMPORTANŢA VEDANĀ-EI ÎN ÎNVĂŢĂTURA LUI BUDDHA

Învăţătura lui Buddha este un sistem pentru dezvoltarea auto-cunoaşterii ca mijloc de auto-transformare. Prin atingerea unei înţelegeri la nivel de experienţă a realităţii propriei noastre naturi, putem elimina erorile care ne-au determinat să acţionăm greşit, făcându-ne fericiţi, învăţăm să acţionăm în concordanţă cu realitatea şi ca urmare ducem vieţi rodnice, folositoare, fericite.

În ***Satipaţţhāna sutta*** sau *Discursul despre stabilirea atenţiei*, Buddha a prezentat o metodă practică pentru dezvoltarea auto-cunoaşterii prin auto-observare. Această tehnică este meditaţia Vipassana.

Orice încercare de a observa adevărul despre sine revelează imediat faptul că ceea ce numim „sine" are două aspecte: fizic şi psihic, corpul şi mintea. Trebuie să învăţăm să le observăm pe amândouă. Dar cum putem să experimentăm de fapt realitatea corpului şi a minţii? Acceptarea explicaţiilor altora nu este suficientă şi nici dependenţa doar de cunoaşterea intelectuală, amândouă ne pot ghida în munca de auto-explorare, dar fiecare dintre noi trebuie să exploreze şi să experimenteze realitatea direct, în sine însuşi.

Cu toţii experimentăm realitatea corpului simţindu-1, prin intermediul senzaţiilor fizice care apar în el. Cu ochii închişi ştim că avem mâini sau oricare alte părţi ale corpului, pentru că le putem simţi. Întocmai cum o carte are o formă exterioară şi un conţinut intern, tot astfel structura fizică are o realitate exterioară, obiectivă: corpul *(kāya)* şi o realitate internă, subiectivă: senzaţia *(vedanā).* Cunoaştem conţinutul unei cărţi citind toate cuvintele din ea; avem experienţa corpului simţind senzaţiile. Fără conştientizarea senzaţiilor nu poate exista o cunoaştere directă a structurii fizice. Cele două sunt inseparabile.

În mod similar, structura psihică poate fi divizată în formă şi conţinut: mintea *(citta)* şi tot ce apare în minte *(dlamma)* - orice gând, emoţie, amintire, speranţă, frică, orice eveniment mental. Aşa cum corpul şi senzaţiile nu pot fi examinate separat, tot astfel nu putem observa mintea separat de conţinutul ei. Dar mintea şi materia sunt de asemenea strâns corelate. Orice se întâmplă într-una, se reflectă în cealaltă. Aceasta a fost o descoperire cheie a lui Buddha, de o semnificaţie crucială în învăţătura lui. El a exprimat-o astfel: „Orice apare în minte este însoţit de o senzaţie".[1] De aceea observarea senzaţiei oferă un mijloc de a examina totalitatea fiinţei proprii, fizice şi mentale.

Aceste patru dimensiuni ale realităţii sunt comune fiecărei fiinţe umane: aspectele fizice ale corpului şi senzaţiei, aspectele psihice ale minţii şi conţinutul ei. Ele furnizează cele patru diviziuni ale *Satipaţţhātta sutta,* cele patru căi de stabilire a atenţiei, cele patru puncte propice observării fenomenului uman. Dacă vrem o investigaţie completă, fiecare faţetă trebuie experimentată. Şi toate cele patru pot fi experimentate observând *vedanā.*

Pentru acest motiv, Buddha a subliniat în mod deosebit importanţa conştientizării *vedanā*-ei. În *Brahma- jāla Sutta* unul din discursurile lui cele mai importante, el a spus: „Cel iluminat a devenit eliberat şi liber de toate ataşamentele văzând aşa cum sunt ele în realitate: apariţia şi dispariţia senzaţiilor, plăcerea lor, pericolul lor şi eliberarea de ele".[2] Conştientizarea *vedanā*-ei, a spus el, este o condiţie de bază în înţelegerea celor Patru Adevăruri Nobile: „Persoanei care are experienţa senzaţiei îi arăt calea prin care să realizeze ce este suferinţa, originea ei, încetarea ei şi calea care duce la încetarea ei".[3]

Ce este de fapt *vedanā?* Buddha a descris-o în diverse feluri. El a inclus *vedanā* între cele patru procese care compun mintea (vezi Capitolul II). Totuşi, când a definit-o mai precis, el a vorbit de *vedanā* ca având atât aspecte mentale cât şi fizice.[4] Materia singură nu poate simţi nimic dacă mintea nu este prezentă; de exemplu, într-un corp mort nu există senzaţii. Mintea este cea care simte, dar ceea ce simte ea are un element fizic inextricabil.

Acest element fizic are o importanţă centrală în practicarea învăţăturii lui Buddha. Scopul practicii este de a dezvolta în noi capacitatea de a aborda toate vicisitudinile vieţii într-o manieră echilibrată. Învăţăm să facem asta în meditaţie, observând cu ecuanimitate orice se întâmplă în noi.

Cu această ecuanimitate putem zdrobi obiceiul reacţiei oarbe şi în loc de aceasta, putem alege cea mai benefică conduită în orice situaţie.

Cu orice experimentăm în viaţă luăm contact prin cele sase porţi ale percepţiei - cele cinci simţuri fizice plus mintea. Şi conform lanţului Apariţiei Condiţionate, imediat ce apare un contact la oricare din aceste şase porţi, imediat ce întâlnim orice fenomen, fizic sau mental, se produce o senzaţie. Dacă nu dăm atenţie la ceea ce se întâmplă în corp, nu putem percepe la nivel conştient senzaţia. În întunericul ignoranţei începe o reacţie inconştientă faţă de senzaţie, o plăcere sau neplăcere momentană, care se dezvoltă în dorinţă sau aversiune. Această reacţie se repetă şi se intensifică de nenumărate ori înainte de a se ciocni de mintea conştientă. Dacă meditatorii dau importanţă numai la ce se întâmplă în mintea conştientă, ei devin conştienţi de proces abia după ce reacţia a apărut şi a acumulat o putere periculoasă, suficientă pentru a-i copleşi. Ei permit scânteii senzaţiei să aprindă un foc mare înainte de a încerca să-1 stingă, producându-şi inutil dificultăţi. Dar dacă învaţă să observe obiectiv senzaţiile din corp, ei permit fiecărei scântei să se stingă, fără să înceapă o conflagraţie. Dând importanţă aspectului fizic, ei devin conştienţi de *vedanā* imediat ce ea apare şi astfel pot împiedica producerea oricărei reacţii.

Aspectul fizic al *vedanā-ei* este deosebit de important pentru că oferă experienţa vie, tangibilă a realităţii impermanenţei în noi înşine. Schimbarea apare în noi în fiecare moment, manifestându-se în jocul senzaţiilor. La acest nivel trebuie experimentată impermanenţa. Observarea senzaţiilor constant schimbătoare permite realizarea propriei naturi efemere. Această realizare face evidentă inutilitatea ataşamentului pentru ceva ce este tranzitoriu. Astfel, experienţa directă a *anicca*-ei dă naştere automat detaşării, cu care nu numai că îndepărtăm reacţiile de dorinţă şi aversiune, dar eliminăm de asemenea însăşi obiceiul de a reacţiona. În felul acesta ne eliberăm treptat mintea de suferinţă. Dacă nu este inclus aspectul fizic, conştiinţa *vedanā*-ei rămâne parţială şi incompletă. De aceea Buddha a subliniat, în mod repetat, importanţa experienţei impermanenţei în senzaţiile fizice. El a spus:

Aceia care fac eforturi neîncetate
de a-şi direcţiona atenţia asupra corpului,
care se abţin de la acţiuni nesănătoase
şi se străduiesc să facă ce trebuie făcut,
astfel de oameni, conştienţi, cu înţelegere deplină,
sunt eliberaţi de impurităţile lor.[5]

Cauza suferinţei este *tanhā*, dorinţa şi aversiunea, în mod obişnuit, noi generăm reacţii de dorinţă şi aversiune faţă de diversele obiecte pe care le întâlnim prin intermediul simţurilor fizice şi a minţii. Buddha a descoperit, totuşi, că între obiect şi reacţie este o verigă neglijată: *vedanā*. Noi nu reacţionăm la realitatea exterioară, ci la senzaţiile din noi. Când învăţăm să observăm senzaţia fără a reacţiona cu dorinţă sau aversiune, cauza suferinţei nu mai apare şi suferinţa încetează. De aceea, observarea *vedanā*-ei este esenţială pentru a practica ceea ce Buddha a predicat. Iar observarea trebuie făcută la nivelul senzaţiei fizice dacă vrem ca conştientizarea *vedanā*-ei să fie completă. Odată cu conştientizarea senzaţiei fizice putem pătrunde în miezul problemei şi s-o înlăturăm. Ne putem observa propria natură în profunzime şi ne putem elibera de suferinţă.

Înţelegând importanţa centrală a observării senzaţiei în învăţătura lui Buddha, putem pătrunde mai clar înţelesul *Satipaṭṭhāna-e*i *Sutta.*[6] Discursul începe prin afirmarea scopurilor *Satipaṭṭhāna-e*i, de stabilire a conştientizării: „purificarea fiinţelor; transcenderea durerii şi a lamentării; extincţia suferinţei fizice şi mentale; practicarea căii adevărului; experienţa directă a realităţii ultime, *nibbāna"*[7]. Se explică apoi, pe scurt, cum să realizezi aceste scopuri: „Aici stă un meditator cu ardoare, înţelegere şi conştiinţă deplină, observând corpul în corp, observând senzaţiile în senzaţii, observând mintea în minte, observând conţinuturile minţii în conţinuturile minţii, după ce şi-a abandonat dorinţa şi aversiunea faţă de lume".[8]

Ce se înţelege prin „observarea corpului în corp, a senzaţiilor în senzaţii" şi aşa mai departe? Pentru un meditator Vipassana, expresia este cât se poate de limpede. Corpul, senzaţiile,

mintea şi conţinuturile mentale sunt cele patru dimensiuni ale fiinţei umane. Pentru a înţelege acest fenomen uman în mod corect, fiecare din noi trebuie să experimenteze realitatea proprie direct. Pentru a realiza această experienţă directă, meditatorul trebuie să dezvolte două calităţi: conştientizarea (*sati*) şi înţelegerea deplină *(sampajamla).* Discursul este intitulat „Stabilirea atenţiei", dar atenţia este incompletă fără înţelegere, fără cunoaşterea adâncurilor naturii proprii, a impermanenţei acestui fenomen pe care îl numim „eu". Practica *satipaṭṭhāna-e*i conduce meditatorii spre realizarea naturii lor esenţial efemere. Când ei au avut această realizare personală, atunci atenţia este stabilită ferm - atenţia corectă ducând la eliberare. Atunci dorinţa şi aversiunea dispar automat, nu numai faţă de lumea exterioară, dar şi faţă de lumea dinăuntru, unde dorinţa şi aversiunea sunt adânc ancorate şi adesea trecute cu vederea - în ataşamentul visceral, necugetat, faţă de propriul corp şi propria minte. Atât timp cât acest ataşament fundamental rămâne, nu ne putem elibera de suferinţă.

„Discursul pentru stabilirea atenţiei" tratează mai întâi observarea corpului. Acesta este aspectul cel mai evident al structurii mental-fizice şi, deci, punctul potrivit de unde să începem munca de auto-observare. De aici decurge firesc observarea senzaţiilor, a minţii şi a conţinuturilor minţii. Discursul explică mai multe căi pentru începerea observării corpului. Prima şi cea mai comună este atenţia la respiraţie. Un alt mod de a începe este prin atenţia la mişcările corpului. Dar indiferent cum se începe călătoria, există anumite faze prin care trebuie să trecem pe calea spre scopul final. Acestea sunt descrise într-un paragraf de importanţă crucială în discurs:

În acest fel stă el observând corpul în corp, intern sau extern, sau atât intern cât şi extern. El stă observând fenomenul apariţiei în corp. EI stă observând fenomenul încetării în corp. El stă observând fenomenul de apariţie şi dispariţie în corp. Apoi devine pe deplin conştient că: „Acesta este corpul". Această conştiinţă se dezvoltă în aşa măsură încât numai înţelegerea şi observaţia rămân, iar el rămâne detaşat fără a se agăţa de nimic din lume.[9]

Marea importanţă a acestui pasaj este arătată prin faptul că el este repetat nu numai la sfârşitul fiecărei secţiuni din discuţia referitoare la observarea corpului, dar şi în diviziunile următoare care se ocupă de observarea senzaţiilor, a minţii şi a conţinuturilor mentale.
(în aceste ultime trei diviziuni, cuvântul „corp" este înlocuit prin „senzaţii" „minte" şi, respectiv, „conţinuturi mentale"). Pasajul descrie astfel punctul comun din practica *satipaṭṭhāna-e*i. Din cauza dificultăţilor pe care Ie prezintă, interpretarea ei a variat mult.

Totuşi, dificultăţile dispar când pasajul este înţeles ca referindu-se la conştientizarea senzaţiilor. Practicând *satipaṭṭhana,* meditatorii ajung la cunoaşterea cuprinzătoare a propriei naturi interioare. Mijlocul pentru această cunoaştere pătrunzătoare este observarea senzaţiilor, incluzând în mod egal, aşa cum a fost menţionat anterior, observarea celorlalte trei dimensiuni ale fenomenului uman. Astfel, deşi primele trepte pot fi diferite, dincolo de un anumit punct, practica trebuie să implice conştientizarea senzaţiei.

Deci, explică pasajul, meditatorii încep observând senzaţiile care apar în interiorul corpului sau în exteriorul lui, pe suprafaţa corpului sau în ambele părţi. Adică, de la conştiinţa senzaţiilor în unele părţi şi nu în altele, ei dezvoltă treptat capacitatea de a simţi senzaţii în tot corpul. Când încep practica, ei pot experimenta la început senzaţii de o natură intensă, care apar şi par să persiste un timp. Meditatorii sunt conştienţi de apariţia lor, şi după un timp, de dispariţia lor. În acest stadiu, ei continuă să experimenteze realitatea aparentă a corpului şi minţii, natura lor integrată, aparent solidă şi permanentă. Dar pe măsură ce continuăm practica, se ajunge la un stadiu unde, spontan, soliditatea se dizolvă, iar mintea şi corpul sunt experimentate în adevărata lor natură ca o masă de vibraţii, apărând şi dispărând în fiecare moment. Cu această experienţă înţelegem în sfârşit ce sunt într-adevăr corpul, senzaţiile, mintea şi conţinuturile mentale: un flux de fenomene impersonale în continuă schimbare.

Această înţelegere directă a realităţii ultime a minţii şi materiei zdruncină progresiv iluziile, neînţelegerile şi prejudecăţile noastre. Chiar şi concepţiile corecte care fuseseră acceptate numai pe bază de credinţă sau prin deducţie intelectuală dobândesc o semnificaţie nouă acum când sunt

trăite pe viu. Treptat, prin observarea realităţilor dinăuntru, toată condiţionarea care distorsionează percepţia este eliminată. Rămân doar conştiinţa pură şi înţelepciunea.

Pe măsură ce ignoranţa dispare, tendinţele fundamentale de dorinţă şi aversiune sunt eradicate şi meditatorul se eliberează de toate ataşamentele - cel mai adânc ataşament fiind pentru lumea interioară a propriului corp şi minţi. Când acest ataşament este eliminat, suferinţa dispare şi persoana devine eliberată.

Buddha a spus adesea: „Orice simţim este legat de suferinţă".[10] De aceea *vedanā* este un mijloc ideal de a explora adevărul suferinţei. Senzaţiile neplăcute sunt evident suferinţă, dar şi senzaţiile cele mai plăcute sunt de asemenea o formă de agitaţie foarte subtilă. Toate senzaţiile sunt impermanente. Dacă persoana este ataşată de senzaţii plăcute, atunci, când ele trec, rămâne suferinţa. Astfel, fiecare senzaţie conţine o sămânţă de mizerie. Din acest motiv, vorbind despre calea care duce la încetarea suferinţei, Buddha a vorbit de calea care duce la apariţia *vedanā-ei* şi care duce la dispariţia ei.[11] Atât timp cât o persoană rămâne în câmpul condiţionat al minţii şi materiei, persistă senzaţiile şi suferinţa. Ele încetează numai când persoana transcende acest câmp pentru a avea experienţa realităţii ultime a *nibbanā-e*i.

Buddha a spus:

Un om nu aplică Dhamma în viaţă, cu adevărat,
numai pentru că vorbeşte mult despre asta.
Dar deşi cineva a auzit poate doar puţin despre ea,
dacă el vede Legea Naturii prin intermediul propriului
corp,
atunci el trăieşte cu adevărat conform ei,
şi nu poate uita nicicând Dhamma.[12]

Propriile noastre corpuri stau martore pentru acest adevăr. Când meditatorii descoperă adevărul dinăuntru, el devine real pentru ei şi trăiesc conform acestuia. Cu toţii putem realiza acest adevăr învăţând să observăm senzaţiile din noi şi, făcând aceasta, putem atinge eliberarea de suferinţă.

Anexa B
PASAJE DESPRE *VEDANĀ* DIN *SUTTAS*

În discursurile sale Buddha s-a referit frecvent la importanţa conştientizării senzaţiei. Iată o mică selecţie de pasaje privind acest subiect.

„Prin cer bat multe vânturi diferite, de la est la vest, de la nord la sud, pline de praf sau fără praf, reci sau fierbinţi, uragane puternice sau brize blânde - multe vânturi bat. În acelaşi fel apar în corp senzaţiile, plăcute, neplăcute sau neutre. Când un meditator care practică cu ardoare nu-şi neglijează facultatea de înţelegere deplină *(sampajanna),* atunci o astfel de persoană înţeleaptă înţelege deplin senzaţiile. Înţelegându-le în întregime, el devine liber de toate impurităţile în chiar această viaţă. La sfârşitul vieţii, o astfel de persoană, fiind stabilită în Dhamma şi înţelegând perfect senzaţiile, atinge stadiul indescriptibil dincolo de lumea condiţionată".

S XXXVI (II). II. 12 (2), *Pathama Ākāsa Sutta*

„Şi cum stă un meditator observând corpul în corp? în acest caz, un meditator merge în pădure, la poalele unui copac sau într-un loc singuratic. Acolo el stă cu picioarele încrucişate şi spatele drept şi îşi fixează atenţia în zona din jurul gurii. Cu atenţia trează el inspiră şi expiră. Inspirând lung el ştie cu claritate că «Inspir lung». Expirând lung el ştie cu claritate că «expir lung». Inspirând scurt el ştie cu claritate că «Inspir scurt». Expirând scurt el ştie cu claritate că «Expir scurt». «Simţindu-mi întregul corp voi inspira» - astfel se antrenează el. «Simţindu-mi

întregul corp voi expira» - astfel se antrenează el. «Cu activităţile corpului calmate, voi inspira» - astfel se antrenează el. «Cu activităţile corpului calmate, voi expira» - astfel se antrenează el".

D. 22/M. 10, *Satipaţţluina Sutta, Ānāpāna-pabbam*

„Când o senzaţie apare în meditator, plăcută, neplăcută sau neutră, el înţelege că: «O senzaţie plăcută, neplăcută sau neutră a apărut în mine. Se bazează pe ceva, nu este fără bază. Pe ce se bazează? Chiar pe acest corp». Astfel stă el observând natura impermanentă a senzaţiei din corp".

S XXXVI (II) i 7, *Pathama Gelañña Sutta*

„Meditatorul înţelege că: «A apărut în mine această experienţă plăcută, neplăcută sau neutră. Ea este compusă dintr-o natură grosieră, dependentă de condiţii. Dar ceea ce există real, ceea ce este excelent, este ecuanimitatea». Fie că a apărut în el o experienţă plăcută sau una neplăcută sau una neutră, aceasta încetează, dar ecuanimitatea rămâne".

M 152, *lndriya Bhāvānā Sutta*

„Există trei tipuri de senzaţii: plăcute, neplăcute şi neutre. Toate trei sunt impermanente, compuse, dependente de condiţii, supuse descompunerii, declinului, trecerii, încetării. Văzând această realitate, adeptul bine instruit al Nobilei Căi devine ecuanim faţă de senzaţiile plăcute, neplăcute şi neutre. Dezvoltându-şi ecuanimitatea, el devine detaşat; dezvoltându-şi detaşarea, el devine eliberat".

M 74, *Dīghanaka Sutta*

„Dacă un meditator rămâne observând impermanenţa senzaţiei plăcute din corp, declinul ei, trecerea şi încetarea ei, şi observând de asemenea abandonul faţă de ataşamentul la o astfel de senzaţie, atunci condiţionarea lui fundamentală de dorinţă pentru senzaţia plăcută din corp este eliminată. Dacă el rămâne observând impermanenţa senzaţiei neplăcute din corp, atunci condiţionarea lui fundamentală de aversiune pentru senzaţia neplăcută din corp este eliminată. Dacă el rămâne observând impermanenţa senzaţiei neutre din corp, atunci condiţionarea lui fundamentală de ignoranţă faţă de senzaţia neutră din corp este eliminată".

S XXXVI (II) i 7, *Pathama Gelañña Sutta*

„Când condiţionările lui fundamentale de dorinţă faţă de senzaţia plăcută, de aversiune faţă de senzaţia neplăcută şi de ignoranţă faţă de senzaţia neutră sunt eradicate, meditatorul este numit cel total eliberat de condiţionările fundamentale, care a văzut adevărul, care a îndepărtat toate dorinţele şi aversiunea, care a rupt toate legăturile, care a realizat deplin natura iluzorie a ego-ului, care a pus capăt suferinţei".

S XXXVI (II) i 3, *Pahāna Sutta*

„Vederea realităţii aşa cum este ea devine vederea lui corectă. Gândul la realitate aşa cum este ea devine gândirea lui corectă. Efortul către realitatea aşa cum este ea devine efortul lui corect. Atenţia la realitate aşa cum este ea devine atenţia sa corectă. Concentrarea la realitate aşa cum este ea devine concentrarea lui corectă. Acţiunile corpului şi vorbirii şi traiul său devin într- adevăr purificate. Astfel Nobila Cale cu Opt Trepte progresează în el întru dezvoltare şi împlinire".

M - 149, *Matiā-Salāyatanika Sutta*

„Adeptul fidel al Căii Nobile face eforturi şi, perseverând în eforturile sale devine atent şi, rămânând atent devine concentrat, şi menţinându-şi concentrarea dezvoltă înţelegerea corectă, şi înţelegând corect dezvoltă credinţă adevărată, având credinţă în cunoaşterea că: «Acele adevăruri despre care doar am auzit înainte, acum stau în ele după ce le-am experimentat direct în corp şi le observ cu cunoaşterea pătrunzătoare»"[4].

S. XLVIII (IV) v. 10 (50), *Āpana Sutta* (spusă de **Sāriputta**, discipolul principal al lui Buddha).

GLOSAR DE TERMENI PALI

În acest glosar sunt incluşi termenii în păli care apar în text, precum şi alţi termeni importanţi din învăţătura lui Buddha.

Ānāpāna - respiraţie. *Ānāpāna-sati* - conştientizarea respiraţiei.

Anattā - Impersonal, lipsit de ego, fără esenţă, fără substanţă. Una din cele trei caracteristici de bază ale fenomenelor, alături de *anicca* şi *dukkha.*

Anicca - Im permanent, efemer, schimbător. Una din cele trei caracteristici de bază ale fenomenelor, alături de *anattā* şi *dukkha.*

Anusaya - Mintea inconştientă; condiţionarea latentă, subterană; impuritatea mentală latentă (adormită); (de asemenea, *anusaya- kilesa).*

Arahant (arahat) - Fiinţă eliberată. Cel care şi-a distrus toate impurităţile minţii.

Arya - Nobil; persoană sfântă. Cel care şi-a purificat mintea până la stadiul în care a experimentat ultima realitate *(nibbāna).*

Arya aţţangika magga - Calea nobilă în opt părţi care conduce la eliberarea din suferinţă. Este împărţită în trei discipline, şi anume:
-*sila* - moralitate, puritatea acţiunilor verbale şi fizice;
-*sammā-vācā* - vorbirea corectă, pură;
-*sammā-kammanta* - acţiunile pure;
-*sammā-ājītva* - existenţa pură;
-*sammadhi* - concentrarea, controlul propriei minţi;
-*sammā-vāyāma* - efortul pur;
-*sammā-sati* - conştientizarea pură;
-*sammā- samādhi* - concentrarea pură;
-*paññā* - înţelepciune, vedere interioară care purifică mintea In totalitate;
-*sammā-sarikappa* - gândire pură;
- *sammā- di gi* - înţelepciune pură;

Ariya sacca - Adevărul nobil. Cele Patru Adevăruri Nobile sunt 1) adevărul despre suferinţă; 2) adevărul despre originea suferinţei; 3) adevărul despre încetarea suferinţei; 4) adevărul despre calea care conduce la încetarea suferinţei.

Bhanga - Dizolvare. Un stadiu important în practica Vipassana. Experienţa dizolvării solidităţii aparente a corpului în vibraţii subtile ce apar şi dispar continuu.

Bhāvanā - Dezvoltare mentală, meditaţie. Cele două diviziuni ale *bhāvanā* sunt: dezvoltarea liniştii *(samatha-bhāvanā),* corespunzând concentrării minţii *(samādhi)* şi dezvoltarea vederii interioare *(vipassanā-bhāvanā),* corespunzând înţelepciunii *(paññā).* Dezvoltarea *samatha* va conduce la stările de absorbire mentală; dezvoltarea *vipassana* va conduce la eliberare.

Bhāvanā -mayā paññā — înţelepciunea născută din experienţa directă (vezi *paññā)*

Bhikkhu - călugăr (buddhist); meditativ. La feminin, *bhikkhī*- călugăriţă.

Buddha - Persoană iluminată. Cel care a descoperit calea spre eliberare, a practicat-o şi a atins scopul final prin propriile sale eforturi.

Cintā- mayā paññā - înţelepciunea intelectuală. Vezi *paññā.*

Citta - Minte. *Cittānupassanā* - observarea minţii. Vezi *satipatthāna.*

Dhamma - Fenomen; obiectai minţii; natură; legea naturii;legea eliberării etc., învăţătura unei persoane iluminate.

Dhmmānu-passanā - observarea conţinutului minţii. Vezi *satipatthāna* (sanskrită: *dhamma).*

Dukka - Suferinţă, insatisfacţie. Una din cele trei caracteristici de bază ale fenomenelor, alături de *anatta* şi *atiicca.*

Gotama - Numele de familie al istoricului Buddha (sanskrită - *Gautama).*

Hīnayāna - Literal, „vehicul mic". Termen utilizat pentru buddhismul Theravâda, de către alte şcoli. Conotaţie peiorativă.

Jhāna - Stare de absorbţie mentală sau transă. Există opt asemenea stări care pot fi atinse prin practicarea *samādhi* sau *samathā-bhāvanā.* Cultivarea acestora aduce linişte şi fericire, dar nu elimină impurităţile mentale.

Kalāpa - Cele mai mici particule indivizibile ale materiei.

Kamma - Acţiunea; mai exact, o acţiune întreprinsă din proprie iniţiativă, care va avea efect asupra propriului viitor (sanskrită: *karma).*
Kāya - Corp; *kāyānupassanā* - observarea corpului. Vezi *satipatthāna.*

Mahāyanā - Literal, „vehicul mare". Tipul de buddhism care s-a dezvoltat în India la câteva secole după Buddha şi care s-a răspândit spre nord în Tibet, Mongolia, China, Vietnam, Coreea şi Japonia.

Mettā - Iubirea dezinteresată şi bunăvoinţa. Una din calităţile unei minţi pure.

Mettā-bhāvanā - cultivarea sistematică a *mettā,* printr-o tehnică de meditaţie.

Nibbāna - Stingere; eliberare din suferinţă; ultima realitate; necondiţionatul (sanskrită: *nirvana).*

Pāli - Linie; text. Textele care au înregistrat învăţătura lui Buddha; de aici, limbajul acestor texte. Probele istorice, lingvistice şi arheologice indică faptul că *păli* era o limbă vorbită de fapt în nordul Indiei, în timpul sau aproape de timpul lui Buddha. Mai târziu, textele au fost traduse în sanskrită, care era o limbă exclusiv literară.

Paññā - înţelepciune. A treia din cele trei discipline ce formează practica Căii Nobile în opt părţi (vezi *ariya-aţţhangika magga).* Sunt trei tipuri de înţelepciune: *sutta-mayā-paññā* - literal, „înţelepciunea dobândită ascultându-i pe alţii", înţelepciunea primită; *cinta-mayā- paññā* - înţelepciunea dobândită prin analize intelectuale; *bhăvanā-mayā-paññā* - înţelepciunea dezvoltată din experienţa directă, personală. Dintre acestea, doar ultima poate purifica mintea în totalitate; ea este cultivată prin practicarea *vipassanā-bhāvanā.*

Paţicca-samuppāda - Lanţul apariţiei condiţionate; declanşarea procesului cauză-efect Procesul, începând cu ignoranţa, prin care continuăm viaţă după viaţă să ne provocăm propria suferinţă.

Samādhi - Concentrare, control asupra propriei minţi. A doua din cele trei discipline ce constituie practica Căii Nobile în opt părţi (vezi *ariya aţţangika maga).* Cultivată ca un scop în sine, conduce la atingerea stărilor de absorbţie mentală (*jhāna*) dar nu la eliberarea totală a minţii.

Sammā-sati - Conştientizare pură. Vezi *sati.*

Sampajañña - înţelegerea totalităţii fenomenului uman, vedere interioară în natura impermanentă, la nivelul senzaţiilor.

Sansāra - Ciclu al renaşterii; lumea condiţionată; lumea suferinţei.

Sahgha - Congregaţie; comunitatea *aryas* etc., cei care au experimentat *nibbāna;* comunitate a călugărilor şi călugăriţelor buddhiste; un membru al *ariya-sahgha, bhikkhu-sahgha* sau *bhikkuni-sahghā.*

Sarikhāra - Formaţiune mentală; activitate voliţională; reacţie mentală; condiţionare mentală. Unul din cele patru agregate sau procese ale minţii, alături de *vihhaana, sahha* şi *vedanā* (sanskrită: *samskāra).*

Sahkhāra-upekkā/sankhārupekkhā - Literal, ecuanimitate faţă de *sahkhara.* Un stadiu în practicarea Vipassana, ulterior experienţei *bhahga,* în care vechile impurităţi, care stau adormite în subconştient, se ridică la suprafaţa minţii manifestându-se ca senzaţii fizice. Menţinând ecuanimitatea (*upekkhā)* faţă de aceste senzaţii, meditatorul nu mai creează noi *sahkhāra* şi permite celor vechi să fie eliminate. Astfel procesul conduce treptat la eliminarea tuturor *sahkhāra.*

Saññā - Percepţii, recunoaştere. Unul dintre cele patru agregate sau procese mentale, alături de *vedanā, viññāna* şi *sahkhāra.* Este, de obicei, condiţionată de *sahkharele* noastre din trecut şi astfel exprimă o imagine distorsionată a realităţii. în practica Vipassanâ, *sañña* se transformă în *paññā,* adică înţelegerea realităţii aşa cum este ea. Ea devine *anicca-sahnā, dukkha-sahnā, anata-saññā, aññta-saññā* - adică perceperea impermanenţei, suferinţei, absenţei ego-ului şi naturii iluzorii a frumuseţii.

Sati - Conştientizară *Anāpāna- sati* - conştientizarea respiraţiei. *Sammā-sati* -atenţia corectă, un constituent al Căii Nobile în opt părţi (vezi *ariya aţţhangika maga).*

Satipanhāna - Stabilirea atenţiei. Există patru aspecte interconectate ale *satipanhāna:* 1) observarea corpului *(kāyānupassanā);* 2) observarea senzaţiilor care apar în corp *(vedātiupassanā);* 3) observarea minţii *(cittānupassanāa)-,* 4) observarea conţinutului mental *(dhammānupassanā).*
Toate patru sunt incluse în observarea senzaţiilor, deoarece senzaţiile sunt direct legate, atât de corp cât şi de minte.

Siddhattha - Literal, „cel ce şi-a îndeplinit misiunea". Numele propriu al istoricului Buddha (sanskrită: *Siddhārtha).*

Sīla - Moralitatea, abţinerea de la acţiuni fizice şi verbale care dăunează altora şi sie însuşi. Prima din cele trei discipline care constituie practica Cărării Nobile în opt părţi (vezi *ariya aţţhangika magga).*

Suta-mayă paññtā - înţelepciunea primită. Vezi *paññtā.*

Sutta - Discurs al lui Buddha sau al unuia dintre principalii săi discipoli (sanskrită: *sutra).*

Tanhā - Literal, „sete". Include atât dorinţa cât şi contrariul ei, aversiunea. Buddha, în prima sa predică, „Discursul care pune în mişcare roata Dhamma" *(Dhamma-cakkappavattana Sutta),* a identificat *tanhā* ca fiind cauza suferinţei. în „Lanţul apariţiei condiţionate" el a explicat că *tanhă* apare ca o reacţie la senzaţie.

Tathāgata - Literal, „Cel-aşa-plecat" sau „Cel-aşa-venit". Cel care, mergând pe calea realităţii a atins realitatea ultimă; o persoană iluminată. Termenul prin care Buddha s-a referit, în general, la persoana sa.

Theravāda - Literal, „învăţătura celor mai în vârstă". învăţăturile lui Buddha, în forma în care au fost păstrate în ţările Asiei de Sud (Birmania, Sri Lanka, Thailanda, Laos, Cambodgia). Recunoscută, în general, ca fiind cea mai veche formă a învăţăturilor sale.

Tipitaka - Literal, "Trei coşuri", cele trei colecţii de învăţături ale lui Buddha şi anume: 1) *Vinaya-pitaka* - colecţia care se referă la disciplina monastică; 2) *Sutta-pitaka* - colecţia discursurilor; 3) *Abidhamma-pitaka* - „colecţia învăţăturii înalte"; exegeze filozofice sistematizate asupra Dhamma (sankrită: *Tripitaka).*

Vedanā - Senzaţie. Unul din cele patru agregate sau procese mentale, alături de *viññana, saññā* şi *sankhāra.* Descrisă de Buddha ca având atât aspecte fizice cât şi mentale; deci *vedană* oferă un instrument de examinare a totalităţii minţii şi materiei. în „Lanţul apariţiei condiţionate" Buddha a explicat că *tanhā,* cauza suferinţei, apare ca o reacţie la *vedanā.* învăţând să observăm *vedanā* cu obiectivitate, putem evita orice nouă reacţie de dorinţă sau aversiune şi putem experimenta direct, în noi înşine, realitatea impermanenţei *(anicca).* Această experienţă este esenţială pentru dezvoltarea detaşării, conducând la eliberarea minţii. *Vedānu- passanā* - observarea senzaţiilor din corp. Vezi *satipaţţhāna.*

Vihhāna - Conştiinţa, cunoaşterea. Unul dintre cele patru agregate sau procese mentale, alături de *saññā, vedanā* şi *sankhara.*

Vipassanā - Introspecţie, vedere interioară care purifică mintea în totalitate. în particular, vederea penetrantă a naturii imper- manente a minţii şi corpului.

Vipassanā-bhāvanā - dezvoltarea sistematică a vederii interioare prin tehnica de meditaţie con-stând în observarea propriei noastre realităţi prin observarea senzaţiilor din corp.

Yathā-bhūta - Literal, „aşa cum este". Realitatea.

Yathā-bhuta-ñāna-dassana - înţelepciunea care apare din înţelegerea adevărului aşa cum este.

NOTE

Toate citatele sunt estrase din *Sutta Pitaka,* Colecţia de Discursuri din Canonul păli. Textele păli indicate aici sunt cele publicate, folosind scrierea devanagari, de către Nalanda University, Bihar, India. Traducerile în engleză ce au fost consultate includ pe cele ale Păli Text Society din Londra, ca şi pe cele editate de Buddhist Publication Society din Sri Lanka. Am găsit deosebit de valoroase antologiile întocmite de Venerabilii Nânatiloka, Nănamoli şi Piyadassi. Lor, ca şi altor traducători moderni ai Canonului Păli, le sunt profund îndatorat Numerotarea *suttelor* utilizată în aceste note

este cea folosită în traducerea realizată de Pali Text Society. în general, titlurile *suttelor* nu au fost traduse. Au fost utilizate următoarele abrevieri:
A - *Ahguttara Nikāya*
D - *Dîgha Nikāya*
M - *Majjhima Mikāya*
S - *Samyutta Nikāya*

Capitolul I
1. S.XLIV.x.2**,** *Anurādha Sutta.*
2. A.III.vii.65**,** *Kesamutti Sutta (Kālāma Sutta),* iii, ix.
3. D.16**,** *Māha-Parinibbāna Suttanta.*
4. *Ibid.*
5. S.XXII. 87 (5), *Vakkali Sutta.*
6. *Māha-Parinibbāna Suttanta.*
7. A.IV. v.5 (45), *Rohitassa Sutta.* Găsită de asemenea în S.II. iii.6.
8. *Dhammapada,* 1.19 A 20.
9. Bazat pe M. 107, *Ganaka-Mogallāna Sutta.*

Capitolul II
1. *SahkJiāra* este unul dintre cele mai importante concepte din învăţăturile lui Buddha şi unul dintre cele mai greu de tradus. Cuvântul are, de asemenea, mai multe înţelesuri şi nu tot-deauna este clar înţelesul cu care este folosit într-un anumit context. Aici *sankhāra* este echivalent cu *cetanā/sañcetanā*, însemnând voinţă, voliţie, invenţie. Pentru această interpretare vezi A.IV.XVIII. 1 (171), *Cetanā Sutta*; S.XXII. 57 (5), *Sattatthāna Sutta;* S.XII.iv. 38 (8) *Cetanā Sutta.*
2. *M. 72, Aggi-Vacchagotta Sutta.*

Capitolul III
1. M. 135, *Cūla Kamma Vibhanga Sutta.*
2. *Dhammapada,* XXV. 21 (380).
3. *Ibid.,* 1.1 Â 2.
4. *Sutta Nipāta*, III. 12, *Dvayatānupassanā Sutta.*
5. S. LVI (XII), ii, 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta.*

A. III, xiii, 130, *Lakha Sutta.*

6. Bazat pe A. xvii, *Eka Dhamma Păli* (2).

Capitolul IV
1. S. LVI (XII), ii, 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta.*
2. *Ibid.*
3. M. 38, *Mahā-tanhāsankhaya Sutta.*
4. *Ibid.*
5. *Ibid.*
6. *Dhammapada*, XII, 9 (165).
7. D. 9, *Pouhapāda Suttanta.*
8. III. vii. 6, *Asibandhakaputta Sutta.*
9. Bazat pe S. XLII, viii, 6, *Asibandhakaputta Sutta.*

Capitolul V
1. *Dhammapada,* XIV, 5 (183).
2. *Ibid.,* 1.17 Ă 18.
3. M. 27, *Cūla-hatthi-padopanna Sutta.*
4. *Ibid.*

Capitolul VI
1. A.IV. ii. 3 (13), *Padhāna Sutta.*

Capitolul VII

1. *Dhammapada*, XXIV, 5 (388).
2. D. 16, *Mahâ-Parinibbāna Suttanta.*
3. *Dhammapada*, XX. 4 (276).
4. Vezi S. XLVI (II), vi. 2, Pary*āya Sutta.*
5. S. XII, vii, 62 (2), *Duth/a Assutavā Sutta*; de asemenea S. XXXVI (II). 1.10, *Phassa Mulaka Sutta.*
6. *Dhammapada*, XX. 5 (277).
7. S. XXXVI (II). I. 7, *Pathama Gelahha Sutta.*

Capitolul VIII

1. D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta.* Versetul este spus deSakka, regele zeilor, după moartea lui Buddha. El apare într-o formă puţin diferită în alte texte. Vezi, de exemplu, S.I. ii. 1. *Nandana Sutta*; şi S. IX. 6, *Anuruddha Sutta.*
2. IX. ii. 10 (20) *Velāma Sutta.*
3. Celebra comparaţie cu pluta este luată din M. 22, *Alagad- dupama Sutta.*
4. Bazat pe *Udāna*, I. X, povestea lui Bâhiya DârucTriya. Se regăseşte şi în *Comentariile la Dhammapada*, VIII. 2 (versetul 101).

Capitolul IX

1. S. LVI (XII), ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta.* Această formulare este utilizată pentru a descrie vederea interioară atinsă de cei mai vechi discipoli la prima realizare a Dhammei.
2. S. V. 7, *Upacālā Sutta.* Vorbitorul este călugăriţa-arhat Upacălă.
3. *Dhammapada*, XXV. 15 (374).
4. *Udāna*, VIII.l.
5. *Udāna*, VID.3.
6. S. LVI (XII), ii, 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta.*
7. S. XXXVIII (IV). 1, *Nibbāna Panhā Sutta.* Vorbitorul esteSăriputta, principalul discipol al lui Buddha.
8. *Sutta Nipātta*, II. 4, *Mahā-Mangala Sutta.*
9. D. 9, *Poţţhapāda Suttanta.*

Capitolul X

1. *Dhammapada*, VIII. 14 (113).
2. S: XXII. 102 (10), *Anicca-sahha Sutta.*
3. D. 16, *Mahā- Pari nibbāna Suttanta.*
4. M. 117, *Mahā-cattărîsaka Sutta.*
5. *Ibid.*

Anexa A

1. A VIII. ix. 3 (83), *Mulaka Sutta.* Vezi şi A. IX. ii. 4 (14), *Samiddhi Sutta.*
2. D. 1.
3. A. III. vii. 61 (ix), *Titthāyatana Sutta.*
4. S. XXXVI (II). iii. 22 (2), *Aţţhasata Sutta.*
5. *Dhammapada*, XXI. 4 (293).
6. *Satipanhāna Sutta* apare de două ori în *Sutta Pitaka,* la D.22 şi M.10. în versiunea din D. secţiunea care tratează *dhammā- nupassanā* este mai lungă decât în versiunea din M. De aceea textul D. este numit *Mahă-Satipanhāna Suttanta*, „cel mai lung". Altfel, cele două texte sunt identice. Pasajele citate în această lucrare apar în aceeaşi formă în ambele texte.
7. *Satip.*
8. *ibid.*
9. *Ibid.*
10. S. XII. Iv. 32 (2), *Kalāra Sutta.*
11. S. XXXVI (II). iii. 23 (3), A*Matara Bhikkhu Sutta.*
12. *Dhammapada*, XIX. 4 (259).

Lista centrelor de meditaţie Vipassana

Cursuri de meditaţie Vipassana în tradiţia Iui U Ba Khin, aşa cum este predată de S. N. Goenka, au Ioc în mod regulat în India, Nepal, Europa, America de Nord şi de Sud, Australia, Noua Zeelandă şi Japonia. Se pot cere informaţii la următoarele centre:

INDIA

Vipassanā International Academy *Dhammagiri,* P.O. Box 6, Igatpuri 422 403 (Dist. Nasik) Maharashtra. Tel. 91 (02553) 84076, 84076 sau 84038. Fax 91 (02553) 84176

FRANŢA

Centre Vipassana *Dhamma Molii* „Le Bois Plantă", 89350 Louesme. Tel. 03 86 45 75 14 Fax 03 86 45 76 20

MAREA BR1TANIE

Vipassana Trust *Dhamma Dipa* Harewood End, Hereford HR2 8 NG. Tel. 44/1989 730 234 Fax 44/1989 730 450

USA

Vipassanā Meditation Centre *Dhamma Dharā*
P.O.Box 24, Shelburne Falls, MA 01370 Tel. (413) 625 21 60, Fax (413) 625 21 70

Informaţii despre cursurile care se organizează în România, precum şi informaţii despre toate centrele din lumea întreagă, puteţi obţine scriind la:

Fundaţia Vipassana România, C.P. 7-10, Bucureşti. Informaţii se pot obţine şi prin Internet, accesând www.dhamma.org

Cuprins

EDITURA HERALD

Şos. Ştefan cel Mare Nr.58, B1.39, Apt.63 Bucureşti - Sector II Tel.6880422; Tel/Fax 6192484
edituraherald@hotmail.com
Comanda 18/2002 Coli tipar: 14; Format 16/54 x 84

Printed in Romania
B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31. sector 5. Bucureşti. ROMÂNIA
Telefon: 335.93.18; 335.97.47
Fax: 337.33.77

Colecția
DOCTRINA VIEȚII

Rămân recunoscător pentru totdeauna schimbării pe care meditația Vipassana a adus-o în viața mea. Când am învățat această tehnică pentru prima dată, am simțit că până atunci rătăcisem într-un labirint și că acum, în sfârșit, am găsit calea regală. În anii ce au urmat, am continuat să urmez această cale și, cu fiecare pas făcut, țelul a devenit tot mai clar: eliberarea de întreaga suferință, iluminarea deplină.

S. N. Goenka

Printre diversele tipuri de meditație din lumea de astăzi, metoda Vipassana, predată de S. N. Goenka, este unică. Această tehnică este o cale simplă, logică, de a atinge adevărata pace a minții și de a duce o viață fericită.

William Hart

ISBN: 973-9453-69-4

Editura  **Herald**